

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «ЧХТТ»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Первухина  
01.06.2012 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**обще профессионального цикла**

**основной образовательной программы**

**по профессии: 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики**

**ОДОБРЕНО**  
предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ Э.А. Абрамова  
Протокол № 10

Составлена на основе федерального  
государственного образовательного  
стандарта СПО по профессии  
15.01.31 Мастер контрольно-  
измерительных приборов и  
автоматики

23 мая 2022 г.

Составитель: Терешкина Д.В., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Бацун Д.Д., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Абрамова Э.А., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1579., рабочего учебного плана по профессии, примерной основной образовательной программы.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общепрофессиональному циклу

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 01.</b> <b>ОК 02.</b> <b>ОК 03.</b> <b>ОК 04.</b> <b>ОК 06.</b> <b>ОК 07.</b> <b>ОК 08.</b>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28
в том числе:	
практические занятия	12
лекционное занятие	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Виды самостоятельной работы: посещение студентами спортивных секций участие студентов в соревнованиях по видам спорта выполнение ежедневной утренней гимнастики, отработка наклонов, растяжек для ног, плечевых суставов, для позвоночника.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 4, 5 семестр</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объём часов	Осваиваемые элементы компетенций	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 1.1 Занятия легкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.</b>	
	<b>I</b>	<p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Приём контрольных нормативов. Бег 100 м. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Передача эстафетной палочки. Бег с переменной скоростью. Бег на короткие дистанции. Толкание ядра на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Толкание ядра на дальность. Кроссовая подготовка.</p>		
	Практические занятия:			12
	1. Приём контрольных нормативов.			2
	2. Бег 100 м. Развитие выносливости.			2
	3. Беговые упражнения.			2
	4. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.			2
	5. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.			2
	6. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м. Дифференцированный зачет.			2
	Контрольные работы: не предусмотрено.			
Самостоятельная работа обучающихся:		8		
Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Отработать наклоны, растяжки для ног,				

	плечевых суставов, для позвоночника.		
	<b>Раздел 4.Теория</b>	<b>28</b>	<b>ОК 01 – ОК 04, ОК 06 – ОК 08.</b>
<b>Тема 2.1 Теория</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Адаптация к физическим упражнениям. Активное долголетие. Виды спортивной подготовки. Влияние бега на здоровье. Влияние физической культуры на здоровье человека. Выносливость и закаливание. Вред алкоголя и курения. Бег: виды, особенности, польза.		
	Лекционные занятия:	16	
	7. Адаптация к физическим упражнениям.	2	
	8. Активное долголетие.	2	
	9. Виды спортивной подготовки.	2	
	10. Влияние бега на здоровье.	2	
	11. Влияние физической культуры на здоровье человека.	2	
	12. Выносливость и закаливание.	2	
	13. Вред алкоголя и курения.	2	
14. Бег: виды, особенности, польза. Дифференцированный зачет.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Отработать наклоны, растяжки для ног, плечевых суставов, для позвоночника.	12	
	<b>Всего</b>	<b>48</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

#### Оборудование спортивного комплекса:

1. спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
2. место для занятий настольным теннисом;
3. тренажерный зал;
4. спортивный инвентарь.

#### Оборудование учебного кабинета

Секундомеры

Гимнастические маты

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Мяч баскетбольный

Скакалки

Лыжный инвентарь

Гимнастические лавки

Турник

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- видеопроектор,
- телевизор,
- персональный компьютера,
- экран,
- фотоаппарат,
- видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.),
- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь)

#### Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- атлетические тренажеры
- велотренажер
- беговые дорожки



## Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

### Основная литература

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. *Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Дополнительная литература

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
10. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. *Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. — М., 2010.
13. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

15. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. *Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-ресурсы**

18. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
19. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
20. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
21. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях.</p> <p>Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li></ul>	<p>Оценка "3" - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению</p> <p>Оценка "5" - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию использует их в нестандартных ситуациях.</p> <p>Оценка "4" - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка "3" - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению</p>

