

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
Н.А. Вагизова  
« 31 » 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 Физическая культура**

**15.01.35 Мастер слесарных работ**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по ППКРС 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Разработчик: Руднев А.А., преподаватели ГАПОУ СКСПО.

РАССМОТРЕНА  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.  
Председатель ПЦК *Елшанская* С.В.Елшанская

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППКРС 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

*В результате освоения дисциплины студент должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

*В результате освоения дисциплины студент должен знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Выполнять подготовку рабочего места, заготовок, инструментов, приспособлений для изготовления режущего и измерительного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.

ПК 2.1. Подготавливать оборудование, инструменты, рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов средней и высокой категории сложности, механической,

гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.

ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, инструменты и приспособления для ремонтных работ в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки студента 48 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;
- самостоятельной работы студента 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
обзорные занятия	
лабораторно-практические занятия	40
самостоятельная работа студента (всего)	8
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме:	дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа.	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Самостоятельная работа:</b> Комплекс утренней гимнастики. Закаливание.	1	
	<b>Тема 1.2. Лёгкая атлетика.</b> <b>Практические работы:</b> Техника безопасности на уроках по л/а. Обучение техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Контрольный норматив в беге на 60 метров и 100 метров. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Обучение техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный норматив в беге на 2000 и 3000 метров.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника низкого и высокого старта техника бега.	1	
<b>Тема 1.2. Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по ТБ по баскетболу. Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Обучение техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Обучение техники штрафного броска. Учебная игра. Обучение ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину. Техника штрафного броска. Техника исполнения броска.	1	
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	<b>Практические работы:</b> Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения в строю и в движении. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Силовые упражнения.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника акробатических упражнений. Упражнения на расслабление.	1	

<b>Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>Практические работы:</b> Техника безопасности по волейболу. Обучение техники верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Обучение техники передачи волейбольного мяча. Обучение техники верхней и нижней подачи волейбольного мяча. Обучение техники нападающего удара. Техника подачи волейбольного мяча в прыжке. Командные тактические действия. Учебная игра. Перемещение игроков по площадке в игре. Учебная игра. Блокирование волейбольного мяча при н/у. Учебная игра. Совершенствование игры в волейбол. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника выполнения приема мяча. Техника выполнения передачи мяча. Техника выполнения. Техника выполнения н/у. Техника выполнения подачи.	1	
<b>Тема 1.5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические работы:</b> ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Контрольный норматив в ходьбе на 3км и 5 км.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Умение правильно дышать.	1	
<b>Тема 1.6. Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>Практические работы:</b> Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника исполнения. Правила соревнований.	1	
<b>Тема 1.7. Легкая атлетика</b>	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по т. б. на уроках по л/а. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Совершенствование техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Контрольный норматив в беге на 60 метров и 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров.	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места.	1	
		48	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

#### Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru).

#### Для студентов:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
- 3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
- 4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 6.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- 7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- 9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- 10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- 11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b><i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i></b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические работы.
<b><i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i></b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Устный опрос теоретического материала, выполнение самостоятельных работ.