

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 6 от 07.06.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»

\_\_\_\_\_ Г.И. Софина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Приказ № 101-осн. от 07.06.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.05 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии**

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**СОГЛАСОВАНО:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.05 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, входящей в состав укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

**Организация-разработчик:** СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

**Разработчик:** Паккер Н.А., преподаватель.

### **РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

На заседании МК СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Н.В. Медведева

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05.Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, Достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций. В профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
В том числе:	
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	46
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1	ОК08.
	2. Здоровье и здоровый образ жизни. Охрана труда.	1	
<b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1. Обучить технике бега на короткие дистанции.	1	
	2. Разучить технику низкого старта. Метание мяча на дальность.	2	
	3. Проверить и оценить технику бега на средней дистанции.	1	
	4. Сдача учебных нормативов ГТО в беге.	1	
2.2. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	1. Обучить технике приема и передачи мяча двумя руками от груди.	1	
	2. Обучить технике броска мяча в кольцо.	1	
	3. Обучение технике передачи мяча с отскоком от пола.	1	
	4. Разучивание броска мяча по кольцу в движении.	1	

5. Проверить и оценить технику штрафных ударов.	1	
6. Проверить и оценить технику боковых проходов с броском.	1	
7. Сдача учебных нормативов по баскетболу.	1	
<b>2.3 Волейбол</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>	10	
<b>Практические занятия</b>	10	
1. Обучить технике приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	
2. Обучить технике приема и передачи мяча снизу.	1	
3. Передачи мяча в парах через сетку.	1	
4. Обучить технике нижней прямой подачи.	1	
5. Обучить технике подачи мяча с верху.	1	
6. Оценить технику передачи мяча над собой верхняя.	1	
7. Оценить технику подачи мяча снизу.	1	
8. Оценить технику подачи мяча с верху.	1	
9 Сдача учебных нормативов по волейболу.	2	
<b>2.3 Атлетическая гимнастика.</b>		
<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>10</b>	
<b>Практические занятия.</b>	<b>10</b>	
1. Выполнение висов на перекладине.	1	
2. Обучение технике выполнения жима лежа.	1	
3. Обучение техники толчок гири одной рукой.	1	
4. Обучение техники рывка гири одной рукой.	1	
5. Проверить и оценить техники толчок гири одной рукой.	1	
6. Проверить и оценить техники рывка гири одной рукой.	1	
7. Совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
8. Сдача учебных нормативов.	1	
9. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет	2	
<b>2.4 Настольный теннис</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<b>Практические занятия.</b>	<b>4</b>	

	1.Стойки,хватки ракетки ,Основные способы передвижения теннисиста.	1	
	2.Подрезки слева и справа.	1	
	3.Накаты справа, Удары по свече.	1	
	4.Накаты слева ,Удары по свече.	1	
	Тема 2.1 продолжение Легкая атлетика		
	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия.	10	
	1.Прыжок в длину с места.	2	
	2. Сдача учебных нормативов в беге (Д -10мин.)(Ю - 12мин.)	2	
	3. Сдача учебных нормативов ГТО в беге на 100м и метание мяча.	2	
	4.Челночныйбег3х10.	2	
	5. Дифференцированный зачет.	2	
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенна.

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,)

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, ракетки, столы для тенниса.

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### Список литературы

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник / В. И. Лях. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2019. – 268 с.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/535163>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/545162>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/542058>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/536838>

Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10-11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/544859>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/539729>

Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/541894>

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/543184>

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/538223>

Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/556261>

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/544962>

Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры): учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/542353>

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование)

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство

Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>            Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            основы здорового образа жизни;            условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;            средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	Сдача нормативов
<p><b>Умения:</b>            Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;            пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</p> <p>- поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>