



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании  
цикловой методической комиссии  
« 10 » января 2023 г.  
протокол № 5  
председатель ЦМК А.Л.К.Эль Хаж



И.о. директора ГБПОУ «ТКТиС»  
Т.А.Калинкина  
» 01 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

11.05.23

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, утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1581 с изменениями 2022 г. с учётом примерной программы, (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022 г.)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса» 170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик: Бельская Ирина Викторовна

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

Содержание дисциплины направлено:

- на формирование личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	ЛР 9

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
<b>Личностные результаты определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	<b>ЛР 16</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 19</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	<b>ЛР 20</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>

**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 учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
Практические занятия	34
<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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. <b>Практическая работа:</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	2	ОК 08.
	2. <b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. <b>Практическая работа</b> «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.»	2	ОК 08.
	2. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	2	
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	1. <b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		ОК 08.
	2. <b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».	2	ОК 08.
	3. <b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время».	2	
	4. <b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	2	
	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длинны».	2	
	5. <b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	2	
	7. <b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3х10».	2	
	9. <b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных	2	

		движений».		
	12.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	2	
		<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».		
	14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями».	2	
	16.	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения».	2	
	18.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	20.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений, быстроты реакции».	2	
	22.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
	23.	<b>Практическая работа</b> «Минифутбол-игра»	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины "Физическая культура":**

##### Спортивный зал

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические
- скамейки;
- упор для отжимания
- стойки, кольца баскетбольные с рамами для выноса баскетбольного щита,
- щиты баскетбольные
- мячи футбольные,
- мячи баскетбольные,
- ворота для мини футбола
- перекладина гимнастическая универсальная
- маты гимнастические
- скакалки

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020г.,-320

##### **3.2.2. Электронные издания**

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практических заданий
<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	<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>	Устный опрос