

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Балахнинский технический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ОП.05 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

по профессии **15.01.35 Мастер слесарных работ**

Балахна  
2022 г.

## **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 «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 15.01.35 Мастер слесарных работ.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающийся осваиваются:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | 42          |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | 4           |
| <b>Объем образовательной программы</b>                               | 46          |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение   | 2           |
| лабораторные работы  |             |
| практические занятия   | 40          |
| контрольная работа   | -           |
| Самостоятельная работа   | 4           |
| <b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>            |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|---|
| <b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>                           |   | <b>6</b>    |   |
| Тема 1.<br>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала   | <b>2</b>    | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08.    |
|  | 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека  |             |   |
|  | 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность   |             |   |
|  | 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.   |             |   |
|  | 4. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр  |             |   |
|  | 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности   |             |   |
|  | 6. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств   |             |   |
|  | В том числе, тематика практических занятий:   | <b>1</b>    |   |
| 1. Практическое занятие: Выполнение тестов для определения состояние здоровья                    | <b>1</b>  |             |   |
| Тема 1. 2<br>Компоненты физической культуры  | Содержание учебного материала   | <b>2</b>    | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08.    |
|  | 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей  |             |   |
|  | 2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека  |             |   |
|  | 3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин |             |   |
|  | 4. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки  |             |   |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
|   | повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)   |           |  |
|   | 5. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)   |           |  |
|   | В том числе, тематика практических занятий:  | <i>1</i>  |  |
|   | 1. Практическое занятие: «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»   | <i>1</i>  |  |
| Тема 1.3.<br>Составление индивидуального плана физического развития   | Содержание учебного материала  | <b>2</b>  | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|   | 1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений                                  |           |  |
|   | 2. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения   |           |  |
|   | 3. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки   |           |  |
|   | 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья  |           |  |
|   | 5. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни  |           |  |
|   | В том числе, тематика практических занятий   | <i>1</i>  |  |
|   | 1. Практическое занятие: Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры  | <i>1</i>  |  |
| Примерная тематика самостоятельной работы обучающихся: Составление индивидуального комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки |  |           |  |
| <b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>  |  | <b>22</b> |  |
| Тема 2.1.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка   | Содержание учебного материала  | <b>8</b>  | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|   | 1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах  | 2         |  |
|   | 2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности |           |  |
|   | 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).  |           |  |
|   | 4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы   |           |  |

|   |          |  |
|---|----------|--|
| 5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)  |          |  |
| В том числе, тематика практических занятий:   | <b>6</b> |  |
| 1. Практическое занятие «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»  | <i>1</i> |  |
| 2. Практическое занятие «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»  | <i>1</i> |  |
| 3. Практическое занятие «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»  | <i>1</i> |  |
| 4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»   | <i>1</i> |  |
| 5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.  | <i>1</i> |  |
| 6. Практическое занятие «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»   | <i>1</i> |  |
| Примерная тематика самостоятельной работы обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (по выбору):<br>1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений<br>2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>3. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>4. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивной секции по легкой атлетике | <b>1</b> |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
|  | 5. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки   |          |  |
| Тема 2. 2.<br>Лыжная подготовка                                    | Содержание учебного материала  | <b>4</b> | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|  | 1. Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях   |          |  |
|  | 2. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий   |          |  |
|  | 3. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни   |          |  |
|  | 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  |          |  |
|  | В том числе, тематика практических занятий:  | <b>2</b> |  |
|  | 1. Практическое занятие «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход» | <i>1</i> |  |
|  | 2. Практическое занятие «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»                            | <i>1</i> |  |
| Примерная тематика самостоятельной работы обучающихся (по выбору): | <b>1</b>   |          |  |
| 1. Катание на лыжах в свободное время                              |  |          |  |
| 2. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам                        |  |          |  |
| 3. Посещение спортивной секции                                     |  |          |  |
| Тема 2. 3.<br>Гимнастика   | Содержание учебного материала  | <b>6</b> | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|  | 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма   |          |  |
|  | 2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха   |          |  |
|  | 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения   |          |  |
|  | 4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)   |          |  |
|  | В том числе, тематика практических занятий:  | <b>4</b> |  |
|  | 1. Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».   | <i>1</i> |  |
|  | 2. Практическое занятие «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом   | <i>1</i> |  |

|                                      |   |           |  |
|--------------------------------------|---|-----------|--|
|                                      | (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».  |           |  |
|                                      | 3. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»   | 1         |  |
|                                      | 4. Практическое занятие «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний слесаря»   | 1         |  |
| Тема 2.4.<br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала   | 4         | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|                                      | 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. |           |  |
|                                      | 2. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы  |           |  |
|                                      | 3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок  |           |  |
|                                      | В том числе, тематика практических занятий:   | 1         |  |
|                                      | 1. Практическое занятие: «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»  | 1         |  |
|                                      | Примерная тематика самостоятельной работы обучающихся: Посещение спортивной секции по атлетической гимнастике (по выбору)   | 1         |  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>     |   | <b>14</b> |  |
| Тема 3.1.<br>Волейбол                | Содержание учебного материала   | 6         | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|                                      | 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах   |           |  |
|                                      | 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.   |           |  |
|                                      | 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков  |           |  |
|                                      | 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.   |           |  |
|                                      | В том числе, тематика практических занятий:   | 4         |  |
|                                      | 1. Практическое занятие «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней   | 1         |  |



|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | передачи мяча двумя руками»   |          |  |
|  | 2. Практическое занятие «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»  | 1        |  |
|  | 3. Практическое занятие «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»   | 1        |  |
|  | 4. Практическое занятие «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»  | 1        |  |
|  | Примерная тематика самостоятельной работы обучающихся: (по выбору)<br>1. Совершенствование техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий, выполнение утренней гимнастики, выполнение комплексов на развитие прыгучести и координации.<br>2. Посещение спортивной секции по волейболу<br>3. Участие в соревнованиях по волейболу | 1        |  |
| Тема 3.2.<br>Баскетбол   | Содержание учебного материала   | <b>8</b> | ОК 01.<br>ОК 02.<br>ОК 03.<br>ОК 04.<br>ОК 06.<br>ОК 07.<br>ОК 08. |
|  | 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча  |          |  |
|  | 2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку   |          |  |
|  | 3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола  |          |  |
|  | 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении   |          |  |
|  | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра   |          |  |
|  | В том числе, тематика практических занятий:   | <b>8</b> |  |
|  | 1. Практическое занятие «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»   | 1        |  |
|  | 2. Практическое занятие «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»   | 1        |  |
|  | 3. Практическое занятие «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»   | 2        |  |
|  | 4. Практическое занятие «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»  | 2        |  |
| 5. Практическое занятие «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные | 2   |          |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»  |           |  |
|  | Примерная тематика самостоятельной работы обучающихся: (по выбору)<br>1. Совершенствование техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий, выполнение комплексов упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации<br>2. Посещение спортивной секции по баскетболу<br>3. Участие в соревнованиях по баскетболу | 1         |  |
|  | <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>46</b> |  |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс:**

**1. Спортивный зал:** Гимнастический "козел". Гимнастический "конь". Брусья параллельные. Гантели. Сетка волейбольная. Гимнастическая стенка. Эстафетные палочки. Перекладина. Гимнастические скамейки. Комплект для баскетбола. Маты гимнастические. Гимнастический мостик. Баскетбольный мяч. Волейбольный мяч. Футбольный мяч. Мяч. Секундомеры. Канат. Палки гимнастические. Обручи. Форма спортивная. Ракетки. Стойки для прыжков в высоту. Мячи набивные.

**2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Комплект лыж. Ядро. Граната. Футбольное поле. Беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий (комплект).

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

Для реализации программы библиотечный имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: «Академия», 2020

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

**Обучение по учебной дисциплине «ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» завершается итоговой аттестацией, в форме дифференцированного зачета.**

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|---|--|---|
| <p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></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> | <ul style="list-style-type: none"><li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li><li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li><li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li><li>- обладает хорошей физической формой;</li><li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li><li>- посещает спортивные секции</li><li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li></ul> | <p>Оценка результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>практической работы</li><li>лабораторной работы</li><li>контрольной работы</li><li>самостоятельной работы</li><li>тестирования</li></ul> <p><b>Дифференцированный зачет</b></p> |