

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/13

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 2/13
--------------------	--------------------------	------------------------------------

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»).

Разработчик:

Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № МпПриОА 17-21 от 01.09.2021 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 01 от «14» сентября 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/391 от 30.09.2021 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/13

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 4/13
--------------------	--------------------------	------------------------------------

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по должностям служащих: 18511 Слесарь по ремонту автомобилей, 11442 Водитель автомобиля.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС: профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен уметь:**

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/13

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **50** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 48 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 2 часа.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/13

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	46
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
выполнение упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/13

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретический раздел		4	
Тема 1.1 Современное физкультурно-массовое движение в России	Содержание учебного материала	2	
	1. Современное физкультурно-массовое движение в России		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	0	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скоростных качеств.		
Раздел 2 ППФП		76	
Тема 2.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 2.2 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Упражнения на равновесия.		
Тема 2.3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/13

Тема 2.4 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
Тема 2.5 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
Тема 2.6 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 2.7 Сдача учебных нормативов	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Сдача учебных нормативов		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие ловкости.		
Тема 2.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.		
Тема 2.9 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/13

Баскетбол.	1.	Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Упражнения на равновесие.		
Тема 2.10 Развитие прыгучести. Баскетбол.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия	2	
	1.	Развитие прыгучести. Баскетбол.		
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 2.11 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия	2	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие прыгучести.		
Тема 2.12 Сдача контрольных нормативов		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия	2	
	1.	Сдача контрольных нормативов		
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 2.13 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		Содержание учебного материала	2	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия	2	
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.14 Развитие силы мышц брюшного пресса.	1.	Развитие гибкости.		
		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия	2	
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса.		
		Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/13

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
Тема 2.15 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.		
Тема 2.16 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.		
Тема 2.17 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие гибкости.		
Тема 2.18 ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие гибкости.		
Тема 2.19 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года. Диф.зачет	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года. Диф.зачет		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие гибкости.		
ВСЕГО		50	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 11/13
----------------------------	---------------------------------	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и тренажерного зала:

- маты гимнастические;
- стенки гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- скакалки;
- гири;
- силовые тренажеры;
- штанги;
- гантели;
- перекладины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — М. : Юрайт, 2018. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительные источники:

2. 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.
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 12/13

сред. проф. образования. — М., 2014.

5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник для СПО/ Н. В. Решетников [и др.]. - 14-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 176 с.

Интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

8. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа: www.edu.ru.

9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.

10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.goup32441.narod.ru.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/13

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	экспертная оценка выполнения практических заданий
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	формализованное наблюдение и оценка результата практических работ
– основы здорового образа жизни.	оценка выполнения практической работы

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

О. Н. Гришин
(инициалы, фамилия)