

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение № 2 к ООП СПО (ППКРС)
по профессии
18545 Слесарь по ремонту
Сельскохозяйственных машин и оборудования.
12680 Каменщик.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.09 Физическая культура

2025 г.

Программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана в соответствии рабочим учебным планом по профессии 18545 Слесарь по ремонту Сельскохозяйственных машин и оборудования. 12680 Каменщик на основе, приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 июня 2018 г. N 417н "Об утверждении профессионального стандарта "Животновод", методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчики:
Малышкина Ю.Б., преподаватель высшей категории по физической культуре

Аннотация рабочей программы

ОП.09 Физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура разработана соответствии рабочим учебным планом по профессии 18545 Слесарь по ремонту Сельскохозяйственных машин и оборудования. 12680 Каменщик на основе, приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 июня 2018 г. N 417н "Об утверждении профессионального стандарта "Животновод", методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.

2. Цель и задачи учебной дисциплины.

Программа ОП.09 Физическая культура направлена на достижение следующих целей и задач:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- обеспечение сформированности умений применять полученные знания при решении различных задач;
- обеспечить проведения самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине ОП. 09 Физическая культура проводится в форме зачета в втором семестре каждого учебного года.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Максимальная учебная нагрузка (всего) – 184 часов

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 184 часов

Теоретические занятия – 16 часов

Лабораторные и практических занятий – 168 часов

Промежуточная аттестация в виде зачета – 4 часов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессиям: 18545 Слесарь по ремонту Сельскохозяйственных машин и оборудования.12680 Каменщик

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01-ОК.06	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксии; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	184
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>Зачета</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	4	
1 семестр			
Тема 1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Содержание учебного материала	13	ОК 01-06
	1. Физическая культура в укреплении здоровья личности	1	
	2. Влияние регулярных занятий физической культуры на здоровье и физическое состояние человека		
	3. Физическое, духовное и социальное благополучие		
	Тематика практических занятий	12	
	1. Практическое занятие «Отработка физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья»	4	
	2. Практическое занятие «Упражнения на развитие силы»	4	
	3. Практическое занятие «Упражнения на развитие быстроты»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	-	
Тема 2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях	Содержание учебного материала	21	ОК 01-06
	1. Общие правила поведения на занятиях физической культурой		
	2. Правила эксплуатации спортивных тренажеров	1	
	3. Правила техники безопасности на уроках физкультуры		
	Тематика практических занятий	20	
	1. Практическое занятие «Упражнение на развитие гибкости»	4	
	2. Ритмическая гимнастика	4	
	3. Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств	4	

физическими упражнениями	4.Общая физическая подготовка	4	
	5.Развития силы. Атлетическая гимнастика	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	--	
2 семестр			
Тема 1. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Тематика практических занятий	12	ОК 01-06
	1.Практическое занятие «Комплекс дыхательной гимнастики»	4	
	2.Практическое занятие «Упражнение на расслабление мышечного напряжения»	4	
	3.Практическое занятие «Индивидуальный комплекс упражнений»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	-	
Тема 2. Способы регулирования и контроля физических нагрузок	Содержание учебного материала	14	ОК 01-06
	1.Физическая нагрузка	2	
	2. Регулирование физической нагрузки		
	3. Утомление: внешние признаки, внутренние признаки		
	4. Формы и средства контроля		
	5. Правила проведения самостоятельных занятий		
	Тематика практических занятий	12	
	1.Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики»	2	
	2.Практическое занятие «Беговые упражнения»	4	
	3.Практическое занятие «Бег на выносливость»	4	
	4.Практическое занятие «Бег с отягощением»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	-	
	Промежуточная аттестация в форме Зачета		
3 семестр			
Тема 1. Основы	Содержание учебного материала	17	ОК 01-06
	1. Влияние сезонной периодики на двигательный режим	1	

организации двигательного режима	2. Биологическая потребность движения			
	3. Распределение объема суточной двигательной активности			
	Тематика практических занятий	16		
	Практическое занятие «Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки»	6		
	Практическое занятие «Комплексы упражнений на развитие физических качеств»	4		
	Практическое занятие. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча снизу после подачи, прямой нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Совершенствование техники приема и передачи мяча: верхняя и нижняя передачи через сетку в парах, верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	6		
Тема 2. Способы регулирования массы тела человека	Содержание учебного материала	28	ОК 01-06	
	1.Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
	Тематика практических занятий	18		
	1.Практическое занятие «Упражнения, стимулирующие увеличение мышечной массы»	6		
	2.Практическое занятие «Упражнения, способствующие снижению массы тела»	6		
	3. Практическое занятие «Упражнения, для поддержания массы тела»	6		
Тема3. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Тематика практических занятий	9	ОК 01-06	
	1.Практическое занятие «Знакомство и отработка современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений (ритмическая гимнастика, степ-аэробика, тренажёрные устройств, атлетическая гимнастика)»	6		
	3. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол.	3		
4 семестр				4.Учеб
Тема 1. Труд и здоровье	Содержание учебного материала	45	ОК 01-06	
	1.Здоровый образ жизни и его влияние на организм	2		
	Тематика практических занятий	43		
	1.Практическое занятие «Упражнения на развитие силовой выносливости»	4		
	2.Практическое занятие «Упражнения на развитие силы»	4		
	3.Практическое занятие «Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей»	4		

4.Учеб

	4. Практическое занятие «Составление индивидуального плана физического развития обучающегося»	4	
	5. Практическое занятие «Упражнение на координацию движения»	4	
	6. Практическое занятие « Спортивные игры» Раздел Баскетбол. Выполнение бросков одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Выполнение верхней и нижней передачи. Учебная игра в баскетбол.	17	
Промежуточная аттестация в форме Зачета		2	ОК 01-06
Самостоятельная работа:		-	
Всего:		184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины ОП. 09 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, стадиона

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, скакалки, обручи, гимнастические скамейки);
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебных пособий и дидактических материалов по дисциплине.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания:

1. В.Л. Кондаков Самостоятельная работа по физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. Для СПО/ Издательство, - М.: «Юрайт», 2023. – 149 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А.Б. Муллер. – Москва: Юрайт, 2022 – (Профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксии; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; - выполнять контрольные	Использует полученные знания на практике, пользуется терминологией Перечисляет требования охраны труда, и безопасности при ведении Определяет порядок приема на рабочее месте по уходу за животными и каменных работ Определяет значимость Коллективного договора, особенности трудового соглашения.	Устный опрос, наблюдение, экспертная оценка, практические задания, самостоятельная работа, соответствие нормативам по общей физической подготовке, составление комплекса упражнений профессиональной направленности, спортивные игры.

нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Знания - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.		
--	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умение

Результаты (освоения общих компетенций)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля оценки
ОК.01 Организовать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес	Применение потенциала в профессиональной деятельности для эффективной работы	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися в процессе освоения программы
ОК.02 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности	Обоснование собственного выбора решения в ситуационных упражнениях, приближенных к области профессиональной деятельности	
ОК.03 Нести ответственность за результаты своей работы	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	
ОК.04 Осуществлять поиск информации, и применять ее для эффективного выполнения	Верный поиск требуемой информации и ее адекватное использование для выполнения	

профессиональной задачи	производственных задач.	
Ок.05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	
ОК.06 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие с одноклассниками, преподавателями в процессе обучения и в ситуациях, приближенных к производственным	

