

Приложение 2.5

к образовательной программе по профессии
53.01.01 Мастер по ремонту и обслуживанию
музыкальных инструментов (по видам)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью «Общепрофессионального цикла» образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 53.01.01 Мастер по ремонту и обслуживанию музыкальных инструментов (по видам).

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 53.01.01 Мастер по ремонту и обслуживанию музыкальных инструментов (по видам).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1.	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	33
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	33
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	1

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
1	2	3	4
Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.2 ПК 3.1
	1.Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	1	
	2.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	2	
	3. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	1	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие №1. Выполнение упражнений на развитие ловкости.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	
	В том числе, практических занятий	5	
	Практическое занятие №2. Упражнения на развитие выносливости.	5	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	23	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	
	В том числе, практических занятий	22	
	Практическое занятие №3. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	2	
	Практическое занятие №4. Развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие №5. Развитие координации.	2	
	Практическое занятие №6. Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики.	2	
	Практическое занятие №7. Профилактика сколиоза.	2	
	Практическое занятие №8. Упражнения с гантелями.	2	
	Практическое занятие №9. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	
	Практическое занятие №10. Упражнения на гимнастической стенке.	2	
	Практическое занятие №11. Броски мяча в корзину с различных расстояний.	2	
	Практическое занятие №12. Прыжки в длину.	2	
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		1	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные помещения.

Спортивный зал с разметками для игр: мини-футбол, волейбол и баскетбол.

Ворота футбольные – 2 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Мячи баскетбольные – 10 шт., волейбольные – 5 шт., для футзала – 5 шт.

Спортивные снаряды:

- скакалки;
- бадминтон (комплект);
- дартс (комплект);
- обручи;
- спортивные коврики;
- степ-платформы;
- свободные веса (штанги, гантели);
- стойка для хранения дисков (1).

Спортивные тренажеры:

- велоэргометр (2);
- беговая дорожка (1);
- скамья гиперэкстензия (1);
- скамья для пресса (1);
- навесной турник;
- шведские стенки;
- многофункциональный тренажер (1);
- тренажер «баттерфляй» (1);
- тренажер для бицепса.

Стол для настольного тенниса 8 шт. (сетки, ракетки, мячи).

Шкаф для методической литературы – 1 шт.

Шкаф для спортивного инвентаря – 1 шт.

Стол преподавателя – 1 шт.

Стул преподавателя – 1 шт.

Раздевалки (2).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Фонды библиотеки отражены в традиционном (карточном) и электронном каталогах; электронный каталог доступен в локальной сети Академии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным доступом в течение всего периода обучения к электронно-библиотечным системам (далее – ЭБС) – многопрофильным научно-образовательным ресурсам, включающим в себя как электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. Читателям предоставлены возможности использования специализированных сервисов по работе с текстом документов: поиск по тексту книги, создание закладок, конспектирование, цитирование (с созданием ссылок на литературу строго по ГОСТу) и др.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ЭБС обеспечивают доступ к ресурсам в формах, адаптированных к ограничению их здоровья (с вариантом сайта для слабовидящих или использованием синтезатора речи).

3.2.1. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 28.01.2026).

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539686> (дата обращения: 28.01.2026).

3. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> (дата обращения: 28.01.2026).

4. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378> (дата обращения: 28.01.2026).

5. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 28.01.2026).

6. 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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 28.01.2026).

7. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 28.01.2026).

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 28.01.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 11.06.2024).

2. 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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962> (дата обращения: 11.06.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, контрольных работ и промежуточной аттестации.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. демонстрировать занятия физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, контрольных работ и промежуточной аттестации.