

Приложение П.1

***к ПООП по профессии
23.01.17 Мастер по ремонту
и обслуживанию автомобилей***

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06. «Физическая культура»

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
контрольная работа	
Самостоятельная работа (всего) Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся	Объем часов	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	10		
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО.	1	2
	2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
	3	Основы здорового образа жизни.	1	2
	4	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
	5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	6	Самоконтроль, основные методы.	1	2
	7	Самоконтроль, показатели и критерии оценки.	1	2
	8	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	2
	9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2
	10	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2
	Самостоятельная работа:		5	
	1-4	Реферат «Физическая культура в СПО»	4	
5	Сообщение на тему: «Основы здорового образа жизни»	1		
Тема 2. Учебно – методические занятия	Содержание учебного материала	8		
	11	Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2
	12	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2
	13	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности	1	2
	14	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	2
	15	Спортограмма и профессиограмма	1	2
	16	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	2
	17	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2
	18	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	2
	Самостоятельная работа:		4	

	6-9	Написание реферата на тему: «История развития Олимпийских игр»	4	
2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		36	
	19	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.	1	2
	20	Техника высокого старта	1	2
	21	Техника стартового ускорения	1	2
	22	Обучение технике бега в целом	1	2
	23	Техника бега по пересеченной местности	1	2
	24	Обучение технике бега в гору	1	2
	25	Обучение технике бега с горы	1	2
	26	Бег 500 м - девушки, 1000м -юноши	1	
	27	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	28	Преодоление горизонтальных препятствий	1	2
	29	Преодоление вертикальных препятствий	1	2
	30	Бег на дистанции 60-100 м	1	2
	31	Правила соревнований по кроссу	1	2
	32	Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег	1	
	33	Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом	1	2
	34	Техника эстафетного бега в целом	1	2
	35	Техника старта бегуна	1	2
	36	Техника старта бегуна, принимающего эстафету	1	2
	37	Техника низкого старта и стартового ускорения	1	2
	38	Представление о технике передачи эстафеты	1	2
39	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте	1	2	
40	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на месте	1	2	
41	Техника передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости	1	2	
42	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на малой скорости	1	2	
43	Техника финиширования	1	2	

	44	Совершенствование техники финиширования	1	2
	45	Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль	1	2
	46	Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега	1	2
	47	Техника прыжка в шаге с разбега	1	2
	48	Техника прыжковых упражнений при прыжке в высоту	1	2
	49	Техника прыжка в высоту методом перешагивания	1	2
	50	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега	1	2
	51	Оценка техники и прыжок в длину на результат. Зачет	1	2
	52	Оценка техники и прыжок в высоту на результат	1	2
	53	Обучение технике челночного бега	1	
	54	Челночный бег. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		18	
	10-13	Написание реферата на тему: «Прыжки в длину с разбега»	4	
	14-17	Написание реферата на тему: «Техника бега по пересеченной местности»	4	
	18-19	Написание сообщения по теме: «Виды легкой атлетики»	2	
	20-21	Самостоятельные занятия бегом	2	
	22-23	Самостоятельные занятия прыжками	2	
	24-25	Самостоятельные занятия легкой атлетикой	2	
	26-27	Самостоятельные занятия метанием мяча	2	
2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		14	
	55	Передвижение на лыжах ступающих шагом	1	2
	56	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	2
	57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	2
	58	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом	1	2
	59	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1	2
	60	Совершенствование техники передвижения на лыжах одношажным ходом	1	2
	61	Передвижение на лыжах бесшажным ходом	1	2
	62	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом	1	2
	63	Передвижение на лыжах полувелочкой	1	2
	64	Повороты на месте переступанием вокруг носка	1	2
	65	Повороты на месте махом	1	2
	66	Совершенствование техники поворотов на лыжах	1	2
	67	Торможение	1	2
	68	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль	1	
	Самостоятельная работа:		7	

	28-31	Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта»	4	
	32-33	Передвижения на лыжах классическими ходами	2	
	34	Передвижения на лыжах по пересеченной местности	1	
2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		20	
	69	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой	1	2
	70	Строевые упражнения	1	2
	71	Построение и перестроения	1	2
	72	Передвижения	1	2
	73	Размыкания и смыкания	1	2
	74	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	1	2
	75	Кувырки вперед и назад	1	2
	76	Длинный кувырок	1	2
	77	Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.	1	2
	78	Совершенствование техники выполнения кувырков	1	2
	79	Стойка на лопатках	1	2
	80	Стойка на руках	1	2
	81	Стойка на голове	1	2
	82	Переворот вперед с опорой головой и руками	1	2
	83	Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов	1	2
	84	Преодоление препятствий прыжком	1	2
	85	Опорный прыжок через коня согнув ноги	1	2
	86	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	1	2
	87	Подъем туловища. Контроль	1	
	88	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		10	
	35-38	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	
	39-40	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2	
	41	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	
	42	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	1	
	43-44	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	
2.4. Спортивные игры			31	

2.4.1 «Волейбол»	Содержание учебного материала		11	
	89	Т.Б. Правила игры и соревнований	1	2
	90	Техника и обучение техническим приемам игры	1	2
	91	Верхняя прямая подача	1	2
	92	Нижняя прямая подача	1	2
	93	Нападающий удар	1	2
	94	Нападающий удар с переводом	1	2
	95	Индивидуальные действия в нападении	1	2
	96	Индивидуальные действия в защите	1	2
	97	Групповые действия в нападении	1	2
	98	Групповые действия в защите	1	2
99	Учебная игра (контроль)	1		
2.4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	100	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами	1	2
	101	Повороты без мяча и с мячом	1	2
	102	Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах	1	2
	103	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	2
	104	Способы ведение мяча	1	2
	105	Броски мяча	1	2
	106	Вырывание и выбивание мяча	1	2
	107	Штрафной бросок одной рукой	1	2
	108	Изучение жестов судьи в баскетболе	1	2
	109	Учебная игра	1	
2.4.3 Футбол	Содержание учебного материала		10	
	110	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	1	2
	111	Контроль мяча с помощью ног	1	2
	112	Удары по мячу (контроль)	1	2
	113	Дриблинг	1	2
	114	Игра в пас	1	
	115	Действия в нападении	1	2
	116	Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых	1	2
	117	Действия в защите	1	2
	118	Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве	1	
	119	Игра по правилам - контроль	1	2
	Самостоятельная работа:		16	
45-48	Написание реферата на тему: «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»		4	

	49-52	Написание реферата на тему: « История волейбола»	4	
	53-56	Написание реферата на тему: « Физическая культура в семье»	4	
	57	Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в волейбол»	1	
	58	Подготовка сообщения на тему:«Правила игры в баскетбол»	1	
	59	Подготовка сообщения: «Правила игры в футбол»	1	
	60	Подготовка сообщения: «Правила проведения соревнований»	1	
2.5. Подвижные игры	Содержание учебного материала		16	
	120	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Зачет	1	2
	121	Эстафеты без предметов	1	2
	122	Эстафеты в парах	1	2
	123	Эстафеты с гимнастической скакалкой	1	2
	124	Эстафеты с гимнастической скакалкой в парах	1	2
	125	Эстафеты с мячом	1	2
	126	Эстафеты с гимнастической скамейкой	1	2
	127	Скиппинг, правила игры	1	2
	128	Совершенствование техники игры «Скиппинг»	1	2
	129	Лапта, правила игры	1	2
	130	Совершенствование техники игры «Лапта»	1	2
	131	Игра в «Лапту» по правилам. Контроль	1	2
	132	«Выжигало», правила игры	1	2
	133	Совершенствование техники игры «Выжигало»	1	2
	134	Игра в «Выжигало» по правилам. Контроль	1	
	135	Комбинированные эстафеты. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		7	
	61-64	Написание реферата на тему: «Цели и задачи проведения подвижных игр»	4	
	65	Составление комплекса эстафет без предметов	1	
66	Составление комплекса эстафет в парах	1		
67	Составление комплекса эстафет с мячом	1		
2.6. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		36	
	136	Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой. Виды и направления воздоровительной аэробике: степ - аэробика	1	2
	137	Музыкальные композиции	1	2
	138	Базовые движения и связки в степ - аэробике	1	2
	139	Разучивание простых шагов	1	2
	140	Совершенствование техники выполнения простых шагов под музыку	1	2
	141	Разучивание приставных шагов	1	2

142	Совершенствование техники выполнения приставных шагов под музыку	1	2
143	Разучивание шагов «захлест»	1	2
144	Совершенствование техники выполнения шагов «захлест» под музыку	1	2
145	Разучивание комбинации сочетания простых шагов и шагов «захлест»	1	2
146	Совершенствование техники выполнения сочетания простых шагов и шагов «захлест» под музыку	1	2
147	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат)	1	2
148	Совершенствование техники выполнения перемещений	1	2
149	Разучивание скрестных шагов	1	2
150	Совершенствование техники выполнения скрестных шагов	1	2
151	Разучивание шагов - подъемов	1	2
152	Совершенствование техники выполнения шагов - подъемов	1	2
153	Подъемы прямых ног. Техника рук	1	2
154	Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подъемов прямых ног и рук	1	2
155	Разучивание шагов с использованием скамейки	1	2
156	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом к скамейки	1	2
157	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя боком к скамейки	1	2
158	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя на скамейке	1	2
159	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом перед скамейкой	1	2
160	Совершенствование техники выполнения шагов на скамейку	1	2
161	Совершенствование техники выполнения прыжков на скамейку	1	2
162	Совершенствование техники выполнения чередования шагов прыжков через скамейку	1	2
163	Разучивание упражнения «переход»	1	2
164	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» по диагонали	1	2
165	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку одной ногой	1	2
166	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку двумя ногами	1	2
167	Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	2
168	Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	2

	169	Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	2
	170	Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	2
	171	Зачет	1	2
	Самостоятельная работа:		18	
	68-71	Реферат на тему: «ЗОЖ (здоровый образ жизни)»	4	
	72-75	Реферат на тему: «История развития ритмической гимнастики»	4	
	76-77	Составление конспекта на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»	2	
	78-79	Составление конспект на тему: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»	2	
	80-81	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнений для живота и талии»	2	1
	82-83	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнения для развития правильной осанки»	2	
	84-85	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнения для развития двигательного – координационных способностей»	2	
ВСЕГО ЧАСОВ			171	
ВСЕГО ЧАСОВ самостоятельной работы			85	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гирия 16кг, гирия 24кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015
 2. Решетников Н.В Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016
- Электронная библиотечная система** -<https://www.book.ru/>
1. Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2018
 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2016
 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>результаты обучения</i>	<i>критерии оценки</i>	<i>методы оценки</i>
<i>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</i>	<i>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</i>	<i>-устный опрос -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i>
<i>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</i>	<i>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)</i>	<i>тестирование (оценка уровня физической подготовленности) - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестовые задания и чековые нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте.</i>