

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ТО
Б.В. Файзреева
28 августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

для специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта.

Мамадыш
2020

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании
цикловой методической комиссии
математических и общих
естественнонаучных
дисциплин

Разработали преподаватели:

Д.А. Гибадуллин

Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1
«28 » августа 2020 г.

Председатель ПЦК Л.В. Ямалиева

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППССЗ 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей. Укрупненная группа 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
практические 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	122
Теоретические занятия	4
	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта (за счет часов учебной дисциплины).	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	26	
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	4	2
	Эстафетный бег 4/400м	5	
	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	5	
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	6	
	Толкание ядра	4	
Раздел 2	Спортивные игры	36	
2.1. Волейбол	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	2	2
	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
	Тактика нападения. Тактика защиты	4	
	Игра по правилам	4	
2.2. Баскетбол	Тактика нападения (действия нападающего против нескольких защитников)	4	
	Тактика защиты	4	
	Игра по правилам	4	
2.3. Футбол	Обыгрыш сближающихся соперников. Техника игры вратаря	4	
	Тактика защиты. Тактика нападения	4	
	Игра по правилам	4	
Раздел 3.	Лыжная подготовка	22	
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации, самомассажа, банные процедуры	6	2
	Преодоление подъемов и препятствий	6	
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	6	
	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8км (юноши)	4	2
Раздел 4	Виды спорта по выбору	20	
4.1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании	2	

Атлетическая гимнастика (юноши)	健康发展，保持创作活力和长寿 圆周训练方法，发展主要肌肉群，使用哑铃，杠铃	2	
4.2. Элементы единоборства – дзю –до (юноши)	приемы борьбы лежа и стоя	2	
	Самоконтроль и страховка	2	
	Подвижные игры	2	
	Учебная схватка	2	
4.3. Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексы упражнений с профессиональной направленностью	4	
4.4. Спортивная аэробика	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	4	
Раздел 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний	4	
	Гимнастические упражнения без предметов и с предметами	4	
	Элементы ручного мяча	4	
	Подвижные игры, эстафеты	4	
	Бег на длинные дистанции	4	
	Дифференцированный зачёт по курсу дисциплины	2	
Всего:		126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.

Дополнительные источники:

1.Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 369 с.

2.Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 278 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tppfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум
2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)
3. <http://metodsovet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее чем за месяц до начала аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<p>Оценка устного опроса</p> <p>Оценка результатов тестирования по физической подготовленности</p> <p>Оценка результатов самостоятельной работы</p> <p>Оценка технико-тактических действий игроков</p> <p>Оценка проверки дневников самоконтроля</p> <p>Дифференцированный зачёт по дисциплине</p>