

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по ТО  
В.В. Файзреева  
«4 августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОУД 06 Физическая культура

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей.

Мамадыш  
2021

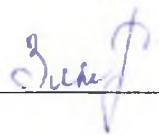
Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования 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 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 «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

«25» 08 2021 г.

Председатель ПЦК Л.В. Ямалиева

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

**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).

**Формируемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителем.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

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

## 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	Общие компетенции
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>		ОК 2,3,6
	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		
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>		ОК 2,3,6
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		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>		ОК 2,3,6
	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	
<b>Раздел 4</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>20</b>		ОК 2,3,6

4.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия	2		
	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гирей, штангой			
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		
<b>Раздел 5</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>20</b>		ОК 2,3,6
	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		
	<b>Дифференцированный зачёт по курсу дисциплины</b>	<b>2</b>		
<b>Всего:</b>		<b>126</b>		

### **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:**

2. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. – 160  
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://metodsoviet.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
— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка устного опроса
— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Оценка результатов тестирования по физической подготовленности
— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка результатов самостоятельной работы
— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка технико-тактических действий игроков
— 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).	Оценка проверки дневников самоконтроля  Дифференцированный зачёт по дисциплине