



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Организация-разработчик: КГБПОУ «Приморский индустриальный колледж»

Разработчик:

Обухов Д.В., Калинин Ю.В. преподаватели

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:**

Выпускник, освоивший программу СПО по профессии должен обладать общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК02. 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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество во часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
зачеты	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Практическая часть.</b>			
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Кроссовая подготовка. Бег на 60 м., 100 м., 500 м. Совершенствование низкого старта. Ускорение. Прыжки в длину с места. Эстафета 4 * 100м. Техника толкания ядра. Прыжки с разбегу. ОФП. ОФП. Игра в футбол. Подвижные игры.	<b>10</b>	<b>2</b>
Тема 1.2 Атлетическая гимнастика	Занятия в тренажерном зале. Комплекс №1, №2, №3. Настольный теннис как активный отдых. Упражнение со скакалкой, на пресс. Приседание со штангой. Упражнения на силу. Поднимание туловища, отжимание. Игра в волейбол как активный отдых. Личное первенство по настольному теннису. Игры со скакалкой, на внимание, скорость, как активный отдых.	<b>10</b>	<b>2</b>
Тема 1.3 Волейбол	Правила игры. Техника подачи и приема, расстановка и перемещение игроков в игре. Совершенствование верхней и нижней подачи. 2-ух сторонняя игра. Подача мяча в заданную зону. Прием и передача мяча в движении. Подача мяча прямая рука сверху. 2-ух сторонняя игра. Передача мяча в парах. Совершенствование приема мяча (верхний, нижний прием). Подача мяча. Прием мяча, подстраховка. Учебная игра. Зачет: подача в заданный квадрат. Передача мяча в двойках, тройках. 2-ух сторонняя игра Разминка с мячом. Нападающий удар – техника. ОФП. 2-ух сторонняя разминка. Совершенствования передачи мяча в двойках, тройках, подстраховка при приеме мяча, блокировка. Совершенствование техники перемещения в 2-ух сторонней игре. Зачет: прием мяча (верхний, нижний прием). 2-ух сторонняя игра. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	<b>10</b>	<b>3</b>
Тема 1.4 Баскетбол	Правило судейство по баскетболу. Правила игры. Техника передачи и приема мяча, расстановка и перемещение игроков в игре. Разминка с мячами. Техника введения, броски. Передача мяча в двойках, тройках. разминка с мячами в двойках. Броски из-под кольца, броски с двух шагов. Учебная игра. ОФП. Быстрые передачи. Совершенствование техники бросков из-под кольца, с двух шагов. Техника нападения, защиты. 2-ух сторонняя разминка. Зачет: Броски из-под кольца на точность попадания. Техника штрафного	<b>10</b>	<b>3</b>

	броска, броски на точность попадания с 2-ух шагов. Совершенствование точности штрафного броска. Техника личной защиты, зонной. 2-ух сторонняя игра (стараться нарушать своими действиями взаимодействие игроков другой команды). Отработка и совершенствование технических элементов игры.		
--	--	--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 классы: Учебник 6-е изд.— М., 2019. – 255 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. (19-е изд.) учебник— М., Академия, 2018., 176 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., Академия, 2015 г. 176с.

**Дополнительные источники:**

4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2010.

8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
10. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2009.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2010.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий
Основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий