




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

  
«28» августа 2020г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе

ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

 Н.Е.Горюшкина /

«28» 08 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

г. Дмитров 2020 г.



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, приказ Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 года № 1581 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016г. №44800) и Профессионального стандарта «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре», регистрационный номер 461, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.03.2015 г. №187н (Зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2015 №37055).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Дмитровский техникум»



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4**
- 2. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....10**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ11**



## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОП.05 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

**1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 72 часа, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающихся 72 часа;

самостоятельная работа 0 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 72          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 72          |
| в том числе:   |             |
| лекции, уроки  | 2           |
| практические занятия   | 70          |
| контрольные работы   | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>   | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | -           |
| <i>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура - 5 семестр - зачет, 6 семестр - дифференцированный зачет</i> |             |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов   | Уровень освоения |
|---|--|---|------------------|
| 1   | 2  | 3   | 4                |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика. (22ч.)</b> Развитие общей выносливости. Развитие быстроты, ловкости.  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Теоретические сведения:<br>Организм как саморегулирующая система. Самоконтроль. Режим дня учащегося.<br>Практические занятия №1-10:<br>Самоконтроль. Режим дня учащегося.<br>Прыжок в длину с места. ОФП (приседание на одной ноге)<br>Эстафетный бег 4x100 м, ОФП (отжимания на параллельных брусьях).<br>Координационный тест (челночный бег 3x10 м). Метание гранаты 700 гр.<br>Бег 100м. Финиширование. Бег по прямой с различной скоростью. Силовой тест (поднимание штанги).<br>Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОФП. Старт, стартовый разбег. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»<br>Равномерный бег на дистанции 1500м. Координационный тест (челночный бег 3x10м)<br>Равномерный бег на дистанции 3000м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». ОФП<br>Эстафетный бег 4x400м. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы» на результат Бег на дистанции 2000м. на время. Метание гранаты 700гр. на результат Бег 100м на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат | <b>1</b><br><b>24</b><br>4<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | 3                |
| <b>Тема 2 Спортивные игры - волейбол. (18ч.)</b> Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения рук. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Теоретические сведения:<br>«Правила игры в волейбол». Исходная стойка.<br>Практические занятия №11-18:<br>Исходная стойка. Перемещение.<br>Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Блокирование нападающего удара.<br>Боковой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.<br>Верхняя подача мяча, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро.<br>Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар. Игра в защите. Блокирование   | <b>1</b><br><b>24</b><br>4<br>2<br>4<br>4                               | 2-3              |



|  |  |                          |     |
|--|--|--------------------------|-----|
|  | нападающего удара.<br>Боковой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.<br>Верхняя подача мяча, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро.<br>Верхняя боковая подача на результат (4 из 5 подач). Двусторонняя игра.<br>Передача мяча над головой в круге диаметр=2м (кол-во 14 раз). Двусторонняя игра. | 4<br>2<br>2<br>2         |     |
| <b>Тема 3</b><br><b>Гимнастика (8ч.)</b><br>Развитие статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, разгибателей бедра.<br>Совершенствование равновесия в вертикальном положении. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Практические занятия № 19-21:<br>Методы и способы страховки при работе на снарядах.<br>Комбинации на перекладине и брусьях. ОФП. Опорный прыжок.<br>Комбинация на брусьях II-ых. Комбинация в акробатике.<br>Комбинация на перекладине р/в. Опорный прыжок, согнув ноги через коня.                                  | <b>22</b><br>8<br>8<br>6 | 2-3 |
|  | Максимальная учебная нагрузка (всего):<br>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):  | <b>72</b><br><b>72</b>   |     |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина изучается в спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, свисток, секундомер, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2017.
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2018.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2016.
6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 2018.
7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2017.
8. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Дополнительные источники:

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

<http://www.mgau.ru/files/otchet2014g.doc>

[http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)

[http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)

[http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)

[http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm)



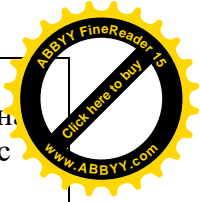


#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>   | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>   |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul> | <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>- тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> |



### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.