


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**  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

г. Дмитров 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОУП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21.07.2015). Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>27</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>31</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

- об оздоровительной направленности физического воспитания;

- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

### 1.2 Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **171** часов, в том числе

Теоретических занятий **2** часа

Практических занятий **169** часов

Промежуточная аттестация **дифференцированный зачет**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося	<b>171</b>
Учебная нагрузка обучающихся, с преподавателем	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>169</b>
теоретическое обучение	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> проводится в форме дифференцированного зачета ( <i>для обучающихся основной группы здоровья</i> ), - тестирование ( <i>для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий</i> )	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>27</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>5</b>	2
	Контрольное тестирование	<b>1</b>	2
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. <b>Практические занятия:</b> биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	<b>5</b>	
	<b>Контрольное тестирование.</b> выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	<b>1</b>	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>2</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,	<b>2</b>	2
Тема 1.3. Техника длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>3</b>	2
	Контрольное тестирование	<b>1</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на	<b>2</b>	

	средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
	<b>Контрольное тестирование:</b> выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	<b>1</b>	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>3</b>	2
	Контрольное тестирование	<b>1</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.	<b>3</b>	
	<b>Контрольное тестирование:</b> выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	<b>1</b>	
Тема 1.5. Техника метания малого мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>3</b>	2
	Контрольное тестирование	<b>1</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.	<b>3</b>	
	<b>Контрольное тестирование:</b> выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;	<b>1</b>	
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств посредством	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>7</b>	2

легкоатлетических упражнений.	<b>Практические занятия:</b> упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	<b>7</b>	
<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Техника подачи и приема мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>8</b>	2
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. <b>Практические занятия:</b> Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе.Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.	<b>8</b>	
Тема 2.2. Организации игры в настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>6</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде. Организация соревнований по настольному теннису	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Фитнес.</b>		<b>30</b>	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>6</b>	2



	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p style="text-align: center;"><b>Практические занятия:</b></p> <p>комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.</p>	<b>6</b>	
Тема 3.2. Развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>2</b>	2
	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия:</b> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.</p>	<b>2</b>	
Тема 3.3. Развитие силовых способностей	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>5</b>	2
	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия:</b></p> <p>общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг. бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.</p>	<b>5</b>	
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>14</b>	2
	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия:</b></p> <p>развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств;</p>	<b>14</b>	

	общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.		
Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>8</b>	2
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале <b>Практические занятия:</b> основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажёров.	<b>8</b>	
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>14</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	<b>14</b>	
Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>2</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	<b>2</b>	

навыками			
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
Тема 4.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>24</b>	2
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.  <b>Практические занятия:</b> овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	<b>24</b>	
Тема 4.2. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>30</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.	<b>30</b>	

Тема 4.3. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практические занятия	<b>16</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.	<b>18</b>	
<b>Раздел 6. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лекции	<b>1</b>	2
	<b>Лекции</b> Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,	<b>1</b>	

	поддержании репродуктивной функции.		
Тема 6.21. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лекции	<b>1</b>	2
	<b>Лекции</b> Содержание учебного материала: Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Разнообразие методик поддержания физической формы и физической активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>1</b>	
Дифференцированный зачёт	материалы КОС по дисциплине «Физическая культура»	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>171</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой.

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Фитболы

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

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

##### **Основные источники:**

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.

5. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.
6. Левинтов, И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.
7. Лепёшкин, В. А. Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

**Интернет - ресурсы:**

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1>

<http://www.booksmed.com><http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>[www.w.minstm.gov.ru](http://www.w.minstm.gov.ru)[www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

При организации и проведении занятий необходимо учитывать: обстановку и гигиенические условия в спортивном зале или аудитории; температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения; погодные условия при проведении занятий на улице; организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и разработать образовательную стратегию, соответствующую особенностям физического развития обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программ. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего профессионального образования, соответствующего специальности «Физическая культура».

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для обучающихся основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты