




Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 Е.Н. Индерейкина  
« 31 » 08 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ОУД. 05 Физическая культура

по профессии квалифицированных рабочих и служащих:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

профиль – технологический

2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями и дополнениями, ред. от 29.06.2017 г.), с учетом:

- 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 (Письмо Минобрнауки от 17 марта 2015 г. № 06-259 в ред. от 25.05.2017 г, протокол № 3 Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО»).

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г. (в ред. от 25.05.2017 г, протокол №3 Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО»).

#### **Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

#### **Разработчик:**

Какуркина В.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

#### **Внутренняя техническая экспертиза**

Бутримова Н.В. – зам. директора по УМР

Никишина С.Ю. – методист

#### **Внутренняя содержательная экспертиза**

Бутримова Н.В. – зам. директора по УМР

Ефремова О.Г. – руководитель ПЦК

#### **Внешняя содержательная и техническая экспертиза**

Руководитель городского МО учителей физической культуры – Рыбкова В.С.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.20

Руководитель ПЦК Ефр Ефремова О.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

стр.  
9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения Физической культуры в ГАПОУ «БСК» в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы среднего общего образования, реализуемой в ГАПОУ «БСК» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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

Общеобразовательная дисциплина принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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

Изучение дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**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-смысловых 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 216 часов;

объем образовательной программы (всего) 216 часов, в том числе:

нагрузка во взаимодействии с преподавателем 195 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	216
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	216
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	187
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	195
в том числе:	
- теоретические занятия	8
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	187
- консультации	21
- контрольные работы	-
- индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом ( <i>если предусмотрено</i> )	-
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	-
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	



**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины \_ОУД.05 Физическая культура  
с учетом профиля профессионального образования**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Знание оздоровительных систем физического воспитания.	<b>1</b>  1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Знание форм и содержания физических упражнений.	<b>1</b>  1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	
Тема 2.1. Освоение техники беговых упражнений	<b>Практические занятия</b> Практическое занятие № 1 Обучение технике бега 100 м. Сдача нормативов ГТО Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега 100 м. Сдача нормативов ГТО <b>Консультации</b> Практическое занятие № 3 Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Практическое занятие № 4 Обучение технике эстафетного бега 4x100 м Практическое занятие № 5 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м Практическое занятие № 6 Обучение технике эстафетного бега 4x400 м Практическое занятие № 7 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м Практическое занятие № 8 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью Практическое занятие № 9 Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 1000м	<b>20</b>  1 1 <b>1</b> 1 1 1 1 1 1 1	
			3

	Практическое занятие № 10 Обучение технике равномерного бега на дистанцию 3000 м	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 11.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	1	
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 3000 м	1	3
	Практическое занятие № 13 Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Практическое занятие № 15 Обучение технике прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.	1	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания	1	
	Практическое занятие № 17 Обучение технике прыжков в высоту способами: «ножницы», перекидной.	1	
	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники прыжков в высоту способами: «ножницы», перекидной.	1	
	Практическое занятие № 19 Обучение технике метания гранаты весом 700 г	1	
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники метания гранаты весом 700 г	1	
	Практическое занятие № 21 Обучение и совершенствование технике толкания ядра	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	3
	Практическое занятие № 22 Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	1	
<b>Раздел 3.</b> Тема 3.1 Гимнастика	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	3
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 23 Освоение техники общеразвивающих упражнений	1	
	Практическое занятие № 24 Упражнения в паре с партнером	1	
	Практическое занятие № 25 Броски набивного мяча из-за головы	1	
	Практическое занятие № 26 Упражнения на гимнастической стенке	1	

	Практическое занятие № 27 Поднимание ног в висе на перекладине	1	
	Практическое занятие № 28 Подтягивание на перекладине	1	
	Практическое занятие № 29 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	
	Практическое занятие № 30 Вис на перекладине на согнутых руках	1	
	Практическое занятие № 31 Упражнение на гибкость	1	
	Практическое занятие № 32 Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 33 Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	1	3
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	
Тема 4.1 Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	Практическое занятие № 34 Инструктаж по технике безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения волейболистов.	1	
	Практическое занятие № 35 Обучение и совершенствование техники подачи и передачи мяча	1	
	Практическое занятие № 36 Обучение и совершенствование техники прием мяча снизу двумя руками	1	
	Практическое занятие № 37 Обучение и совершенствование техники нападающего удара, блокирования, игра	1	
	Практическое занятие № 38 Совершенствование техники игры в волейбол	1	
Тема 4.1 Баскетбол	Практическое занятие № 39 Инструктаж по технике безопасности Обучение и совершенствование техники ведения мяча	1	
	Практическое занятие № 40 Обучение и совершенствование техники владения мячом	1	
	Практическое занятие № 41 Броски мяча в корзину с места, в движении и в прыжке	1	
	Практическое занятие № 42 Обучение и совершенствование техники и тактики игры в защите, в нападении	1	
	Практическое занятие № 43 Совершенствование техники игры в баскетбол	1	
Тема 4.1 Футбол	Практическое занятие № 44 Инструктаж по технике безопасности Обучение технике передвижения и перемещения футболиста.	1	

	Практическое занятие № 45 Остановка мяча подошвой и удар серединой подъема, в движении и на месте.	1	
	Практическое занятие № 46 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	Практическое занятие № 47 Техника и тактика игры в защите, в нападении	1	
	Практическое занятие № 48 Совершенствование техники игры в футбол	1	
Тема 4.4 Ручной мяч	Практическое занятие № 49 Передача и ловля мяча в парах, в тройках	1	
	Практическое занятие № 50 Перехваты мяча, выбивание и отбор мяча	1	
	Практическое занятие № 51 Броски мяча одной рукой в прыжке с замахом.	1	
	Практическое занятие № 52 Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 53 Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	1	
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 5</b>	<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	2
	3.Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	1	
<b>Раздел 6</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 54 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	
Тема 6 Лыжная подготовка	<b>Практическое занятие</b>	<b>15</b>	3
	Практическое занятие № 55 Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Инструктаж	1	

	по технике безопасности		
	Практическое занятие № 56 Попеременный двушажный ход.	1	
	Практическое занятие № 57 Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами.	1	
	Практическое занятие № 58 Спуски с горы. Прохождение дистанции.	1	
	Практическое занятие № 56 Одновременный одношажный ход	1	
	Практическое занятие № 59 Попеременный четырёхшажный ход.	1	
	Практическое занятие № 60 Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двушажный	1	
	Практическое занятие № 61 Совершенствование техники передвижения попеременным четырёхшажным ходом.	1	
	Практическое занятие № 62 Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами.	1	
	Практическое занятие № 63 Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении.	1	
	Практическое занятие № 64 Прохождение дистанции юноши – 5 километров	1	
	Практическое занятие № 65 Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	Практическое занятие № 66 Совершенствование техники передвижения коньковым ходом	1	
	Практическое занятие № 67 Прохождение дистанции юноши – 5 километров	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 68 Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	
<b>Раздел 7</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
Тема 7.1 Ритмическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	Практическое занятие № 69 Толчок гири	1	
	Практическое занятие № 70 Упражнения со штангой	1	
	Практическое занятие № 71 Комплекс упражнений из 26-30 движений	1	
	Практическое занятие № 72 Круговая тренировка с целью развития силовых качеств и мышечной выносливости	1	

Тема 7.2 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 73 Упражнения с гимнастической скамейкой	1	
	Практическое занятие № 74 Прыжки через скакалку	1	
Тема 7.3 Дыхательная гимнастика	Практическое занятие № 75 Разновидности дыхания	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 76 Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	1	
<b>Раздел 8</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>10</b>	
Тема 8.1 Элементы единоборств	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Практическое занятие № 77 Элементы единоборств, гигиена борцов, техника безопасности.	1	
	Практическое занятие № 78 Освобождение от захватов, обучение основной стойке и перемещениям	1	
	Практическое занятие № 79 Захваты за руки, туловище, одежду	1	
	Практическое занятие № 80 Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	
	Практическое занятие № 81 Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
	Практическое занятие № 82 Самостраховка при падениях	1	
	Практическое занятие № 83 Обучение технике приёмов борьбы за выгодное положение	1	
	Практическое занятие № 84 Овладение приемами страховки, подвижные игры	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 85 Правила соревнований по одному из видов единоборств	1	
<b>Раздел 9</b>	<b>Спортивная аэробика</b>	<b>6</b>	
Тема 9.1 Аэробика	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 86 Кувырки вперед, назад, обучение и совершенствование техники. Соблюдение техники безопасности	1	
	Практическое занятие № 87 Перевороты вперед, назад, обучение и совершенствование техники	1	
	Практическое занятие № 88 Подъем разгибом с лопаток, обучение и совершенствование техники	1	

	Практическое занятие № 89 Падение в упор лежа, шпагаты, обучение и совершенствование техники	1	
	Практическое занятие № 90 Обучение комбинации из спортивно- гимнастических элементов.	1	
	Практическое занятие № 91 Совершенствование комбинации из спортивно- гимнастических элементов.	1	
<b>Раздел 10</b>	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
Тема 10.1 Плавание	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	Практическое занятие № 92 Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	1	
	Практическое занятие № 93 Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой	1	
	Практическое занятие № 94 Плавание на боку, спине	1	
	Практическое занятие № 95 Изучение техники плавания стилем кроль	1	
	Практическое занятие № 96 Совершенствование техники плавания стилем кроль	1	
	Практическое занятие № 97 Изучение техники плавания стилем брасс	1	
	Практическое занятие № 98 Совершенствование техники плавания стилем брасс	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 99 Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему	1	
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	
	<b>2 курс</b>		
<b>Раздел 11</b>	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 11.1</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2
	5.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций	1	
<b>Тема 11.2.</b> Знания требований,	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

предъявляемые к личности, здоровью и физической подготовленности	6. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.	1	2
<b>Раздел 12</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>21</b>	3
<b>Тема 12.1</b> Освоение техники беговых упражнений	<b>Консультации</b>	1	
	Практическое занятие № 100 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие № 101 Обучение технике бега 100 м. Сдача нормативов ГТО	1	
	Практическое занятие № 102 Совершенствование техники бега 100 м. Сдача нормативов ГТО	1	
	Практическое занятие № 103 Обучение технике эстафетного бега 4x100 м	1	
	Практическое занятие № 104 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м	1	
	Практическое занятие № 105 Обучение технике эстафетного бега 4x400 м	1	
	Практическое занятие № 106 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м	1	
	Практическое занятие № 107 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	1	
	Практическое занятие № 108 Обучение технике равномерного бега на дистанцию 1000м	1	
	Практическое занятие № 109 Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 1000м	1	
	Практическое занятие № 110 Обучение технике равномерного бега на дистанцию 3000 м	1	
	Практическое занятие № 111 Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 3000 м	1	
	Практическое занятие № 112 Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Практическое занятие № 113 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Практическое занятие № 114 Обучение технике прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания	1	
	Практическое занятие № 115 Совершенствование техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания	1	



	Практическое занятие № 116 Обучение технике прыжков в высоту способами: «ножницы», перекидной.	1	
	Практическое занятие № 117 Совершенствование техники прыжков в высоту способами: «ножницы», перекидной.	1	
	Практическое занятие № 118 Обучение технике метания гранаты весом 700 г	1	
	Практическое занятие № 116 Совершенствование техники метания гранаты весом 700 г	1	
	Практическое занятие № 119 Обучение и совершенствование технике толкания ядра	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 120 Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	1	
<b>Раздел 13</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	
<b>Тема 13.1 Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 121 Освоение техники общеразвивающих упражнений.	1	3
	Практическое занятие № 122 Упражнения в паре с партнером	1	
	Практическое занятие № 123 Броски набивного мяча из-за головы	1	
	Практическое занятие № 124 Упражнения на гимнастической стенке	1	
	Практическое занятие № 125 Поднимание ног в висе на перекладине	1	
	Практическое занятие № 126 Подтягивание на перекладине	1	
	Практическое занятие № 127 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	
	Практическое занятие № 128 Вис на перекладине на согнутых руках	1	
	Практическое занятие № 129 Упражнение на гибкость	1	
	Практическое занятие № 130 Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 131 Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	1	
<b>Раздел 14</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	

<b>Тема 14.1 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	<b>3</b>
	Практическое занятие № 132 Правила игры.Исходное положение (стойки), перемещения волейболистов.	1	
	Практическое занятие № 133 Обучение и совершенствование техники подачи и передачи мяча	1	
	Практическое занятие № 134 Обучение и совершенствование техники прием мяча снизу двумя руками	1	
	Практическое занятие № 135 Обучение и совершенствование техники нападающего удара, блокирования, игра	1	
	Практическое занятие № 136 Совершенствование техники игры в волейбол	1	
<b>Тема 14.2 Баскетбол</b>	Практическое занятие № 137 Обучение и совершенствование техники ведения мяча, владения мячом	1	
	Практическое занятие № 138 Броски мяча в корзину с места, в движении и в прыжке	1	
	Практическое занятие № 139 Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	
	Практическое занятие № 140 Обучение и совершенствование техники и тактики игры в защите, в нападении	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 141 Совершенствование техники игры в баскетбол	1	
<b>Тема 14.2 Футбол</b>	Практическое занятие № 142 Обучение технике передвижения и перемещения футболиста.	1	
	Практическое занятие № 143 Совершенствование техники передвижения и перемещения футболиста.	1	
	Практическое занятие № 144 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	Практическое занятие № 145 Техника и тактика игры в защите и в нападении	1	
	Практическое занятие № 146 Совершенствование техники игры в футбол	1	
<b>Тема 14.3 Ручной мяч</b>	Практическое занятие № 147 Обучение технике передачи и ловли мяча в парах, в тройках	1	
	Практическое занятие № 148 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	1	
	Практическое занятие № 149 Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 150 Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	1	

<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 15</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 15.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	7. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	8. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний	1	
<b>Раздел 16</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 151 Знание правил соревнований по лыжной подготовке.	1	
<b>Тема 16.1</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>3</b>
	Практическое занятие № 152 Попеременный двушажный ход.	1	
	Практическое занятие № 153 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1	
	Практическое занятие № 154 Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении.	1	
	Практическое занятие № 155 Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами	1	
	Практическое занятие № 156 Совершенствование техники конькового хода	1	
	Практическое занятие № 157 Спуски с горы. Прохождение дистанции.	1	
	Практическое занятие № 158 Попеременный четырёхшажный ход.	1	
	Практическое занятие № 159 Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двушажный	1	
	Практическое занятие № 160 Совершенствование техники передвижения попеременным четырёхшажным ходом.	1	
	Практическое занятие № 161 Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами.	1	
	Практическое занятие № 162 Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Прохождение дистанции	1	

	Практическое занятие № 163 Прохождение дистанции юноши – 5 километров	1	
	Практическое занятие № 164 Спуски с горы. Прохождение дистанции.	1	
	Практическое занятие № 165 Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	Практическое занятие № 166 Совершенствование техники передвижения коньковым ходом	1	
	Практическое занятие № 167 Прохождение дистанции юноши – 5 километров	1	
	<b>Консультации</b>	1	
	Практическое занятие № 168 Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	
<b>Раздел 17</b>	<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 17.1 Ритмическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
	Практическое занятие № 169 Толчок гири	1	
	Практическое занятие № 170 Упражнения со штангой	1	
	Практическое занятие № 171 Комплекс упражнений из 26-30 движений	1	
	Практическое занятие № 172 Круговая тренировка с целью развития силовых качеств и мышечной выносливости	1	
	Практическое занятие № 173 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 174 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1	
<b>Тема 17.2 Атлетическая гимнастика</b>	Практическое занятие № 175 Упражнения с гимнастической скамейкой	1	<b>3</b>
	Практическое занятие № 176 Прыжки в длину с места	1	
	Практическое занятие № 177 Упражнения на гибкость	1	
	Практическое занятие № 178 Выполнение силового комплекса	1	
	Практическое занятие № 179 Прыжки через скакалку	1	
	Практическое занятие № 180 Челночный бег 10х10 м	1	

<b>Тема 17.3</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	Практическое занятие № 181 Разновидности дыхания, знания техники безопасности	1	2
	Практическое занятие № 182 Оказание первой помощи при травмах	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 183 Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	1	
<b>Раздел 18</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>14</b>	3
<b>Тема 18.1</b> <b>Элементы единоборств</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
	Практическое занятие № 184 Элементы единоборств, гигиена борцов, техника безопасности.	1	
	Практическое занятие № 185 Освобождение от захватов, обучение основной стойке и перемещениям	1	
	Практическое занятие № 186 Захваты за руки, туловище, одежду	1	
	Практическое занятие № 187 Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	
	Практическое занятие № 188 Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
	Практическое занятие № 189 Обучение технике приёмов борьбы за выгодное положение	1	
	Практическое занятие № 190 Совершенствование техники приёмов борьбы за выгодное положение	1	
	Практическое занятие № 191 Обучение технике приёмов борьбы за предмет	1	
	Практическое занятие № 192 Совершенствование техники приёмов борьбы за предмет	1	
	Практическое занятие № 193 Обучение технике падения на бок и перекатов с одного бока на другой	1	
	Практическое занятие № 194 Совершенствование техники приёмов борьбы за выгодное положение, за предмет	1	
	Практическое занятие № 195 Самостраховка при падениях	1	
	Практическое занятие № 196 Овладение приемами страховки, подвижные игры	1	
	<b>Консультации</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 197 Подготовка к соревнованиям по одному из видов единоборств	1	
<b>Раздел 19</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>	

Тема 19.1 Плавание	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
	Практическое занятие № 198 Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой	1	
	Практическое занятие № 199 Плавание на боку, спине, совершенствование техники	1	
	Практическое занятие № 200 Совершенствование техники плавания стилем кроль	1	
	Практическое занятие № 201 Совершенствование техники плавания стилем брасс	1	
	Практическое занятие № 202 Плавание в одежде и освобождение от нее	1	
	<b>Консультации</b>	1	
	Практическое занятие № 203 Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Итого</b>		<b>216</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета \_\_спортивного зала; стадиона

Оборудование учебного кабинета: Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например: степ- платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная, для прыжков и метания; оборудование необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спуска на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

Технические средства обучения:

- компьютер для демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации;

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

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

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017 – 26 экземпляров

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

**Для преподавателей**

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

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

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

<b>Результаты обучения</b>  <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов</b>
---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</li> <li>- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p><b>Личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, — системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности,</li> </ul>	<p>Тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических, индивидуальных заданий</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения учащихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических занятий.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических занятий.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
--	--

<p>способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p><b>Метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- 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;</li> </ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических занятий. Проверка ведения дневников самоконтроля</p> <p>Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка</p> <p>Прием контрольных нормативов ГТО</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы Дни здоровья, туризм, спортивные базы</p> <p>Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- 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;</li> </ul> <p><b>Предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>	<p>Взаимодействие в групповых и командных занятиях.</p> <p>Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль участников на занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>

Какуркина Валентина Николаевна

Преподаватель физической культуры высшей категории

Государственного автономного профессионального

образовательного учреждения

«Бузулукский строительный колледж»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД.05 Физическая культура»

для профессии: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей среднего профессионального образования

