



**Министерство образования Самарской области**  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «ТМК»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки квалифицированных рабочих,  
служащих 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию  
автомобилей**

**Тольятти, 2024**

ОДОБРЕНО

методической комиссией ОГСЭ и ОУП

Председатель \_\_\_\_\_ Чекунова Е.С.

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Филиппова Г.М, председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Мезенцева Е.И., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1581.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## **Содержание**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

# 1 Паспорт программы учебной дисциплины *ФК.01 Физическая культура*

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
<b>ОК8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  32 Основы здорового образа жизни;  33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  34 Средства профилактики перенапряжения

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Кол-во академических часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>46</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	46
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>не предусмотрено</i>
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	46
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Консультации	<i>не предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<i>не предусмотрено</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема: Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; эстафетного бега.	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	ОК 08 31-33 У1-У4
	2. Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров	1	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	
	4. Кроссовая подготовка , бег на 3000 метров	1	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b> Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки. Метание гранаты.	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	5. Совершенствование метания гранаты	1	ОК 08 31-33 У1-У4
	6. Упражнения для развития основной группы мышц	1	
	7. Совершенствование техники упражнений на тренажерах	1	
	8. Упражнения для развития основной группы мышц	1	
	9. Преодоление полосы препятствия	1	
	10. Упражнения для развития основной группы мышц	1	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	

<b>Тема: Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	1	
	11. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	1	ОК 08 31-33 У1-У4
	12. Двухсторонняя игра футбол	1	
	13. Совершенствование техники штрафных ударов по воротам		
	14. Двухсторонняя игра футбол	1	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности	<b>23</b>	
	<b>Практические занятия</b>	8	
	15. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны	1	ОК 08 31-33 У1-У4
	16. Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений	1	
	17. Совершенствование техники тактических действий в нападении	1	
	18. Совершенствование техники тактических действий в нападении	1	
	19. Совершенствование техники тактических действий в защите	1	
	20. Совершенствование техники тактических действий в защите	1	
	21. Совершенствование техники тактических действий в нападении и защите	1	
	22. Совершенствование техники тактических действий в нападении и защите	1	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
	<b>Содержание учебного материала</b> Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий		

	удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра			
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	.
	23.	Совершенствование техники подачи мяча	1	ОК 08 31-33 У1-У4
	24.	Совершенствование техники подачи мяча	1	
	25.	Совершенствование техники перемещений	1	
	26.	Совершенствование техники перемещений	1	
	27.	Совершенствование техники блокирования	1	
	28.	Совершенствование техники блокирования	1	
	29.	Совершенствование техники нападающего удара	1	
	30.	Совершенствование техники нападающего удара	1	
	31.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах	1	
	32.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах	1	
	33.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении	1	
	34.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении	1	
	35.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам	1	
	36.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам	1	
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Тема: Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Силовая подготовка на брусках и перекладине. Выполнение упражнений на мышцы спины. пресса. Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	37.	Совершенствование техники отжимания с хлопками	1	ОК 08 31-33 У1-У4
	38.	Круговая тренировка для развития силы	1	
	1. 39.	Совершенствование техники подтягивания	1	
	402..	Круговая тренировка для развития силы	1	



	41.	Совершенствование техники упражнений на брусьях	1	
	42.	Круговая тренировка для развития силы	1	
	43.	Совершенствование техники упражнений для мышц брюшного пресса	1	
	44.	Совершенствование техники упражнений для мышц брюшного пресса	1	
	45.	ОРУ со скамейкой	1	
	46.	Дифференцированный зачет	1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Промежуточная аттестация			2	
Всего:			40	

### **3 Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты; ворота; корзины; сетки; стойки; антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

гантели;

гири;

гимнастическая

перекладина; шведская

стенка; секундомеры; мячи

для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения- не предусмотрено

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

##### **Основные источники**

1 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. No2/16-з).

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

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

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

##### **Интернет-ресурсы**

9 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

10 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

11 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

12 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий
33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 34 Средства профилактики перенапряжения <b>Знания:</b> 31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни; 33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 34 Средства профилактики перенапряжения	перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование