



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

**УТВЕРЖДЕНО**

директором ГАПОУ СО «ТМК»  
Приказ №272 от 31.05.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

***23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей***

**Тольятти, 2017**

ОДОБРЕНО  
Методической комиссией  
ОГСЭ и ОД  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_/ Филиппова Г.М./  
протокол от 24.05.2017г. № 10

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

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

Содержательная экспертиза:  
Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза  
Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от «9» декабря 2016 г. № 1568. Приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 сентября 2014 года № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)», (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 ноября 2014г., регистрационный номер №34779)

## Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5	Лист актуализации программы	15

# 1 Паспорт программы учебной дисциплины

## ОУД.05 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины (далее программа ОУД) является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – образовательная программа) по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биология, основы безопасности жизнедеятельности, экология и профессиональными дисциплинами: безопасность жизнедеятельности, охрана труда.

## 3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Общие компетенции	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Роль физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	достижения жизненных и профессиональных	
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.		

<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, коллективом.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>х целей,</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>
---	--	---

## 2 Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	104
лекционные	13
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме	1 семестр- дифференцированный зачет, 2 семестр- дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1.</b> <b>Основы физической культуры</b>		13	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	ОК 01. ОК 02.
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	ОК 03. ОК 04.
<b>Тема 1.3</b> <b>Основы</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		ОК 05. ОК06.

<p><b>методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценок</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 07. ОК08.</p>
<p><b>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 02. ОК 11.</p>
<p><b>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01. ОК10.</p>

	психофизиологических функций, к которым профессия(специальность) предъявляет повышенные требования.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		18	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие, длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. техника прыжка в длину с места		ОК 01 ОК 03. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Изучение технике прыжка в длину с места.		
	2. Изучение техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	3. Изучение техники бега на 100 м, контрольный норматив		
	4. Изучение техники бега на 2000 м, без учета времени		
	5. Изучение техники метания гранаты, контрольный норматив		
	6. Совершенствование техники прыжков в длину с места.		
	7. Совершенствование техники бега на 100 м, контрольный норматив.		
	8. Совершенствование техники бега на 2000 м, без учета времени		
9. Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив			
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>		10	
<b>Тема 3.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение технике лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности , оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		ОК 01 ОК 02. ОК 07. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Изучение техники лыжных ходов.		
	2. Изучение попеременного двухшажного хода .		
3. Изучение техники прохождения подъемов, спусков			

	4.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
	5.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>			30	
<b>Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, техника штрафного броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05.
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.			
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок»			
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.			
	Правила игры в баскетбол.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Изучение техники ведения мяча.		
	2.	Изучение техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		
	3.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой, «ведение–2 шага–бросок»		
4.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений.			
5.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.			
	6.	Совершенствование техники штрафного броска.		
	7.	Совершенствование техники защитных действий.		
	8.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			30	
<b>Тема 5.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передачи мяча, нижней подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01 ОК 02. ОК 10.
	Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передачи мяча, нападающий удар, техника приема мяча снизу двумя руками, техника нападающего удара, техника нижней подачи. Правила игры.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Изучение техники передачи мяча снизу.		
2.	Изучение техники передачи мяча сверху.			
3.	Изучение техники подачи мяча.			

	4.	Изучение техники перемещений в волейболе.		
	5.	Изучение техники нападающего удара		
	6.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении.		
	7.	Совершенствование техники подачи мяча		
	8.	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, на точность		
<b>Раздел 6</b>			16	
<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>				
<b>Тема 6.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 11
	Техника коррекции фигуры. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.			ОК 10.
	<b>Практические занятия</b>			ОК 09.
	1.	Изучение техники отжимания.		
	2.	Совершенствование техники отжимания.		
	3.	Изучение техники подтягивания.		
	4.	Изучение техники упражнений на брусьях.		
	5.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины.		
	6.	Совершенствование техники упражнений на тренажерах на верхний отдел брюшного пресса.		
7.	Совершенствование техники упражнений на брусьях			
	8.	Круговая тренировка		
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия - спортивного зала.

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение (лыжи, палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи

##### Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусьяуличные, рукоходуличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, сетка для переноса мячей, стартовые флажки (красные и белые), палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудныеномера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение**

### **Основные источники**

1 А.А.Бишаева. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2 И.С. Барчуков, Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2013

### **Дополнительные источники**

3 Ю.Д.Железняк, М.Ю.Портного. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. Учебник. – М: Академия, 2012

4 Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс 2012

5 Э.Н. Вайнер Лечебная физическая культура: Учебник. – М.:Флинта: Наука, 2009

6 Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012

### **Интернет-ресурсы**

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

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

9 [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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<p>Демонстрировать умения; применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользование средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни;</li><li>- Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

### Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию