

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Свердловский колледж»  
(ГБОУ СПО ЛНР «Свердловский колледж»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
ФК.00 «Физическая культура»

23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

(на базе основного общего образования со сроком обучения 2 года 10 месяцев)

(на базе среднего общего образования со сроком обучения 10 месяцев)

Рассмотрена и одобрена

Методической комиссией дисциплин профессионального цикла

Протокол № 1 от « 09 » сентября 2022 г.

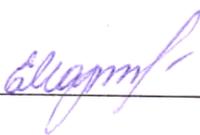
Разработана на основе:

Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии 23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки ЛНР № 670-од от 15.09.2021 года, утвержденного Министерством юстиции ЛНР №492/4153 от 27.10.2021 года.

Председатель методической комиссии

  
/Д.А. Смирнов/

Заместитель директора по учебно-производственной работе

  
/Е.В. Мартынова/

Составитель (автор): Наталья Анатольевна Шамрай, преподаватель, ГБОУ СПО ЛНР «Свердловский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

|  |  |
|--|--|
| <b>1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ.....</b>  |  |
| <b>2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>             |  |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                 |  |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   |  |
| <b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> |  |

## 2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

### 2.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с ГОС СПО ЛНР по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

### 2.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл «Физическая культура» и направлена на формирование **общих компетенций**:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 2.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- Основы здорового образа жизни

### 2.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки учащегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки учащегося 40 часов;

самостоятельной работы учащегося 40 часов.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Количество часов |
|---|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                         | 80               |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)              | 40               |
| в том числе:  |                  |
| теоретический раздел  | 2                |
| практические занятия  | 38               |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                   | 40               |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                  |



### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Количество часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|------------------|------------------|
| 1                           | 2   | 3                | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>            | <i>Теоретическая часть</i>  | 2                |                  |
|                             | Содержание учебного материала   |                  |                  |
|                             | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 1                | 1                |
|                             | 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   |                  |                  |
|                             | 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  |                  |                  |
|                             | 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   |                  |                  |
|                             | 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | 1                | 1                |
|                             | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 2                |                  |
|                             | 1. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики   |                  |                  |
|                             | 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности  |                  |                  |
|                             | 3. Написание рефератов  |                  |                  |
| <b>Раздел 2.</b>            | <i>Практическая часть</i>   | 38               |                  |
| <b>Тема 1</b>               | Содержание учебного материала   | 14               |                  |
| <b>Легкая атлетика</b>      | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.<br>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.   |                  |                  |
|                             | <i>Практические занятия</i>   |                  |                  |
|                             | 1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции   | 3                |                  |
|                             | 2. Бег 100 м.   | 1                |                  |
|                             | 3. Эстафетный бег 4X100   | 1                |                  |
|                             | 4. Прыжки в длину   | 3                |                  |
|                             | 5. Метание мяча   | 3                |                  |
|                             | 6. Челночный бег  | 1                |                  |
|                             | 7. Высокий старт  | 1                |                  |
|                             | 8. Низкий старт   | 1                |                  |
|                             | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>   | 14               |                  |
|                             | 1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий  |                  |                  |
|                             | 2. Составить и выполнять комплекс упражнений для развития выносливости  |                  |                  |
|                             | 3. Составить и выполнять комплекс упражнений для развития скоростных качеств  |                  |                  |
| <b>Тема 2.</b>              | <i>Теоретическая часть</i>  |                  |                  |
| <b>Спортивные игры</b>      | Содержание учебного материала   | 24               |                  |
|                             | Спортивные игры.<br>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; |                  |                  |

|   |  |    |  |
|---|--|----|--|
|   | совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. |    |  |
| <b>Тема 2.1<br/>Волейбол</b>  | <i>Практические занятия</i>  | 12 |  |
|   | 1. Стойка, перемещение игрока  | 1  |  |
|   | 2. Передачи мяча   | 1  |  |
|   | 3. Прием мяча  | 1  |  |
|   | 4. Подача мяча   | 1  |  |
|   | 5. Нападающий удар   | 2  |  |
|   | 6. Блокирование  | 1  |  |
|   | 7. Тактика нападения   | 1  |  |
|   | 8. Тактика защиты  | 1  |  |
|   | 9. Судейство   | 1  |  |
|   | 10. Учебная игра   | 2  |  |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 12 |  |
|   | 1. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести   |    |  |
|   | 2. Правила игры в волейбол   |    |  |
|   | 3. Закрепление и совершенствование техники изученных элементов   |    |  |
| 4. Правила судейства  |  |    |  |
| 5. Составить комплекс упражнений для развития координации движений и точности |  |    |  |
| <b>Тема 2.2<br/>Баскетбол</b>   | <i>Практические занятия</i>  | 12 |  |
|   | 1. Стойка, перемещение игрока  | 1  |  |
|   | 2. Ведение мяча  | 1  |  |
|   | 3. Передачи и ловля мяча   | 1  |  |
|   | 4. Броски мяча в корзину   | 1  |  |
|   | 5. Вырывание и выбивание мяча  | 1  |  |
|   | 6. Штрафной бросок   | 1  |  |
|   | 7. Двойной шаг   | 1  |  |
|   | 8. Перехват мяча   | 1  |  |
|   | 9. Тактика защиты  | 1  |  |
|   | 10. Тактика нападения  | 1  |  |
|   | 11. Правила игры   | 1  |  |
|   | 12. Учебная игра   | 1  |  |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  | 12 |  |
|   | 1. Составление и выполнение комплекса для развития координации движений и ловкости   |    |  |
| 2. Правила судейства  |  |    |  |
| 3. Совершенствование техники изученных элементов                              |  |    |  |
| 4. Профилактика травматизма и меры безопасности                               |  |    |  |
|   | <b>Всего самостоятельных работ:</b>  | 40 |  |
|   | <b>Всего по учебному плану:</b>  | 40 |  |
|   | <b>Всего:</b>  | 80 |  |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета  
Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), сетка волейбольная, сетка баскетбольная, гимнастическая стенка, перекладина, обручи, скакалки, гимнастические палки, теннисные ракетки, теннисные шарики, шашки, шахматы, мячики для метания, секундомер.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

*(Заполняется по мере наполнения)*

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

##### 1. Спортивные и подвижные игры

Портных Ю.И. «Физкультура и спорт», 1984г.

##### 2. Баскетбол

Леонов А.Д. «Радянська школа», 1988г.

##### 3. Мы играем в баскетбол

Сточкун С. «Просвещение», 1984г.

##### 4. Физическая культура, поурочные планы 10 класс, 11 класс

Видякин М.В., Виненко В.И. «Учитель», Волгоград, 2005г.

##### 5. Легкая атлетика

Малый А.А., «Радянська школа», 1989г.

##### 6. Журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительные источники:

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

Инструкции по технике безопасности

Интернет-ресурсы

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

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

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

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) перечисляются все знания и умения, указанные в п.1.3.</b>  | <b>Коды формируемых профессиональных и общих компетенций</b> | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
|--|--|--|
| <b><i>Уметь:</i></b>   | <b>OK 4<br/>OK 8</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>       |  | <i>Практическая работа.<br/>Спортивные нормативы.<br/>Подвижные игры</i>   |
| <b><i>Знать:</i></b>   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- Основы здорового образа жизни</li> </ul> |  | <i>Практическая работа.<br/>Спортивные нормативы.<br/>Оценка техники выполнения двигательных действий.<br/>Оценка техники базовых элементов.<br/>Оценка техники тактических действий.<br/>Оценка выполнения функций судьи в спортивных играх</i> |