

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

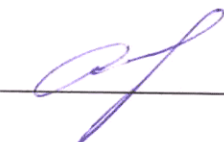
Методической комиссией дисциплин профессионального цикла

Протокол № 1 от « 09 » сентября 2022 г.

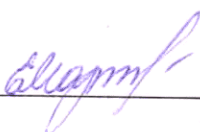
Разработана на основе:

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретический раздел	2
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<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. 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. 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 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 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</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b> <i>перечисляются все знания и умения, указанные в п.1.3.</i>	<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</b> <b>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.</i> <i>Спортивные нормативы.</i> <i>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.</i> <i>Спортивные нормативы.</i> <i>Оценка техники выполнения двигательных действий.</i> <i>Оценка техники базовых элементов.</i> <i>Оценка техники тактических действий.</i> <i>Оценка выполнения функций судьи в спортивных играх</i>