

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

В.А. Лисовская

«          » августа 2022г

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 44.02.06 «Профессиональное  
обучение»

Специализация «Техническое обслуживание и  
ремонт автомобильного транспорта»

1 курс

Чита 2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.06 «Профессиональное обучение», специализация: «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», на основе ФГОС среднего общего образования и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной 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 июля 2015 г.).

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчики: Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «19» июня 2022г

Председатель П(Ц)К  Н.А. Шумилова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	7
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 44.02.06 «Профессиональное обучение», специализация: «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в объёме 176 часов.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу ППССЗ

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

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 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 59 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>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	116
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
- Развитие двигательных качеств	48
- Изучение теоретических вопросов (выполнение тестовых заданий; выполнение и защита рефератов)	11
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			
<b>Тема 1*</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1 План работы по дисциплине на учебный год 2 Физическое воспитание и подготовка специалистов 3 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	1	1
	<b>Самостоятельная работа</b> «Изучение теоретических вопросов»: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры 2 Социально-биологические основы физической культуры 3 Основы здорового образа и стиля жизни	11	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			
<b>Раздел 1</b> <b>Контрольный</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Определение показателей физического развития	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	1 Основные двигательные качества и их контроль		3
	<b>Практические занятия</b> Контроль основных двигательных качеств (далее ДК): «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Выносливость», «Гибкость»: – в начале учебного года (проверить готовность обучающихся к учебному году; - в конце учебного года (проверить результаты физического развития за учебный год)	8	



<b>Раздел 2</b> <b>Лёгкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	1 Классификация коротких дистанций 2 Бег на короткие дистанции с низкого старта		3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование и контроль техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Развитие ДК – «Быстрота»	6	
<b>Тема 2.2</b> Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1 Классификация прыжков в длину 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»		3
	<b>Практические занятия</b> 1 Совершенствование и контроль техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2 Развитие ДК – «Быстрота»	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие ДК - «Ловкость»	10	
<b>Тема 2.3</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Классификация длинных дистанций 2 Бег на длинные дистанции		3
	<b>Практические занятия</b> 1 Совершенствование и контроль техники бега на длинные дистанции с высокого старта 2 Развитие ДК – «Выносливость»	6	
<b>Тема 2.4</b> Техника метания: «гранаты»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1 Классификация метаний 2 Метания «гранаты»: юноши 700гр; - девушки – 500гр		3
	<b>Практические занятия</b> 1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук»	4	

	2 Развитие ДК – «Выносливость»		
	<b>Самостоятельная работа</b> Поддерживающий режим в развитии ДК-«Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Гибкость»	10	
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 3.1</b> Мини-футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр 3 Мини-футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры. Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.		3
	<b>Практические занятия</b> 1 Теоретические сведения по спортивной игре мини-футбол 2 Совершенствование и контроль технических и тактических приёмов игры 3 Учебные игры 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»	18	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие ДК – «Выносливость»	10	
<b>Тема 3.2</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока. 3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.		3

	<b>Практические занятия</b> 1 Теоретические сведения по спортивной игре 2 Обучение, совершенствование и контроль технико-тактических приёмов настольного тенниса 3 Учебные игры 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»	16	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие ДК – «Гибкость»	8	
<b>Раздел 4</b> <b>Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1</b> Основные двигательные качества	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Комплексы для развития двигательных качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей		3
	<b>Практические занятия</b> 1 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота, Сила, Ловкость, Выносливость, Гибкость» 2 Подвижные игры различной интенсивности.	20	
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие ДК - «Быстрота»	10	
<b>Раздел 5</b> <b>Гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1</b> Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды акробатических упражнений 2 Техника стойки и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , стойка на лопатках, голове 3 Особенности составления комплексов		3

	<b>Практические занятия</b> 1 Техника акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса гимнастических упражнений с элементами акробатики Развитие ДК – «Гибкость», «Сила»	10	
<b>Тема 5.2</b> Комплекс силовых упражнений	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды силовых упражнений 2 Силовые упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях 3 Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов	12	3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Обучение, совершенствование и контроль техники силовых упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса силовых упражнений 2 Развитие ДК – «Сила»	12	
	<b>Раздел 6</b> <b>Методико-практические занятия</b>		12
<b>Тема 6.1</b> Профилактика умственного утомления	<b>Содержание учебного материала</b> Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики.	4	3
	<b>Практические занятия</b> 1 Составление комплексов упражнений для профилактики умственного утомления 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
	<b>Тема 6.2</b> Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	<b>Содержание учебного материала</b> Виды утомлений. Понятие «мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, валеопазузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений	4

	<b>Практические занятия</b> 1 Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
<b>Тема 6.3</b> Профилактика утомления глаз	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Виды утомлений. Понятие «утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений и их выполнение.		3
	<b>Практические занятия</b> 1 Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики	4	
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

\*Тема 1 на лекционном занятии освящается в общем виде, более подробно распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего учебного года

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, зала для атлетической гимнастики, аэробики и акробатики, настольного тенниса.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)

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

##### **Основные источники:**

**Для обучающихся:**

- 1 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

2 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС,2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

**Для преподавателей:**

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

3 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

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

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

**Интернет ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://ttfr.ru> – официальный сайт федерации настольного тенниса России

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.websib.ru>

[ferrum-body.ru](http://ferrum-body.ru) Сайт атлетической гимнастики.

**Дополнительные источники:**

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по внеаудиторной самостоятельной работе «Изучение теоретических вопросов», », оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной и итоговой аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>предметные:</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</li> </ul>	<p>1 наблюдение и оценка выполнения практических работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос</li> <li>- техника выполнения действий,</li> <li>- основные двигательные качества</li> </ul> <p>2 оценка выполнения самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос</li> <li>- основные двигательные качества</li> <li>- защита реферата</li> <li>- тестовые задания</li> </ul>

<p>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).</p>	
---	--