

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Сабинский аграрный колледж»

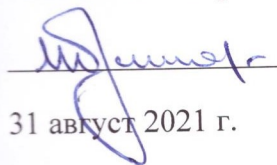
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 23.02.07**  
**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЕЙ,**  
**СИСТЕМ И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ**

2021г.

разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для средних профессиональных образовательных учреждений, одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015 г. для реализации среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на основе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности.

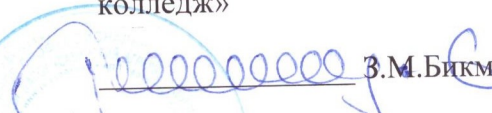
**Согласована**


Заместитель директора по ТО

 Р.М. Ибрагимова  
31 август 2021 г.

**Утверждаю**

Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»

 З.М. Бикмухаметов  
31 август 2021 г.



Рассмотрена на заседании ПЦК  
протокол №1 от 25.08.2021 г

**Составитель:** преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж» Фасхиев Ильгам Миннеахматович

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.07 техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

### 1.2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл образовательной программы по специальности **23.02.07 техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Аннотация составлена на основе требований ФГОС среднего общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), а также в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования от 23 июля 2015 г.

### 1.3 Требования к результатам освоения 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 рабочей программы учебной дисциплины:**

- объем образовательной нагрузки обучающегося **126** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часов.

Форма промежуточной аттестации — **дифференцированный зачет**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	126
Самостоятельная учебная работа	
Во взаимодействии с преподавателем в том числе :	
Всего учебных занятий	126
Теоретического обучения	4
Лабораторных и практических занятий	122
Курсовые работ( проектов)	
По практике производственной и учебной	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	<b>Теоритическое занятие</b>		
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	<b>Практическое занятие:</b>		2
	1. Высокий и низкий старт	2	
	2. Эстафетный бег	2	
	3. Бег 100 м.	2	
	4. Бег в переменном темпе	2	
	5. Прыжок в длину с разбега	2	
	6. Метание гранаты	2	
Тема 2. Баскетбол	<b>Практическое занятие:</b>		2
	1. Ведение мяча	2	
	2. Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	
	3. Передача мяча	2	
	4. Передача мяча в движении	2	
	5. Бросок двумя руками	2	
	6. Ловля и передача мяча	2	

	7. Нападение быстрым прорывом	2	
	8. Учебно – тренировочная игра	2	
	9. Учебно – тренировочная игра	2	
	10. Перехваты мяча с быстрым отрывом в нападении	2	
<b>Тема:3. Гимнастика</b>	<b>Практическое занятие:</b>		
	1. Сед углом. Длинный кувырок	2	2
	2. Стойка на лопатка	2	
	3. Поворот боком , сед углом	2	
	4. Акробатическая комбинация	2	
	5. Подтягивание	2	
	6. Вис прогнувшись , соскок вперед	2	
	7. Комбинация из 5 элементов	2	
	8. Акробатическая комбинация	2	
	9. Опорный прыжок	2	
	10. Лазание по канату	2	
<b>Тема:4. Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие:</b>		
	1. Попеременный двушажный ход	2	2
	2. Одновременный двушажный ход	2	
	3. Переход с одного хода на другой	2	
	4. Одновременный одношажный ход	2	
	5. Одновременный бесшажный ход	2	
	6. Преодоление контр уклонов	2	
	7. Попеременный четырехшажный ход	2	
	8. Прохождение дистанции 2-3 километра	2	



	9. Спуски и подъемы	2	
	10. Торможение «Плугом»	2	
	11. Поворот «Переступанием»	2	
	12. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе	2	
	13. Прохождение дистанции 5 км в быстром темпе	2	
	14. Подъем «Елочкой»	2	
	15. Переход с одного хода на другой	2	
	16. Прохождение дистанции 1 км	2	
Тема 5. Волейбол	<b>Практическое занятие:</b>		2
	1. Нижняя прямая подача	2	
	2. Передача мяча сверху	2	
	3. Передача мяча сверху двумя руками	2	
	4. Передача мяча через сетку	2	
	5. Передача мяча сверху через сетку	2	
	6. Нижняя прямая подача	2	
	7. Учебная игра	2	
Тема 6. Легкая атлетика	<b>Практическое занятие:</b>		2
	1. Прыжки в высоту способом «Перешагивания»	2	
	2. Метание гранаты	2	
	3. Прыжки с места	2	
	4. Эстафетный бег 4x100	2	
	5. Бег – 30 метров	2	
	6. Бег по пересеченной местности	2	
	7. Легкоатлетические беговые упражнения	2	

	8. Бег на результат 100 метров	2	
	9. Бег на 2000 метров	2	
	10. Бег на 3000 метров	2	
	11. Бег на 5000 метров	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>12 6</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон. оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели) гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

#### 1.2. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — 6-е изд., стер. —: Издательский центр «Академия», 2016. — 304 с.

##### Дополнительные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с

# 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>личностных</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков</li> </ul>	<p>Лист самооценки</p> <p>Портфолио</p>

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

Индивидуальный проект

<p>деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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;</li> </ul>	
<b>предметных</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 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).</li> </ul>	<p>Тест устный</p> <p>Выполнение учебных нормативов</p>

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

14 листов

Директор ГАПОУ Сабинский аграрный колледж

Бикмухаметов З.М./

