


Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Черемшанский аграрный техникум»

**Согласовано**

Заместитель директора по УПР

 С.А. Малешин

« 02 » 09 2019 г.

**Утверждаю**

Директор ГАПОУ «ЧАТ»

  
В.А. Островский  
« 02 » 09 2019 г.  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД.06 Физическая культура

по профессии 23.02.03 Автомеханик

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общесобраз дисциплин

Протокол № 1

от « 2 » 09 2019 г.

Председатель ПЦК Гар

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Контрольные нормативы (юноши)	18

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии  
автомеханик

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

## **1.3. 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;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 291 часов, в том числе: аудиторных

практических занятий обучающегося 194 часов;

самостоятельной работы обучающегося 97 часов.

# **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>291</b>
в том числе:	
Аудиторных	<b>194</b>
практические занятия	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>97</b>
Промежуточная аттестация в форме	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	6	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, составлении комплексов утренней физической зарядки, правила спортивных игр и судейства, волейбол, футбол, баскетбол , легкая атлетика и др.	10	
<b>Раздел 2 Учебно методическая часть</b>			
<b>Тема 2.1 Учебно-методическая</b>	<b>Практические занятия:</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	10	

	<p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	10	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть</b>			
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты и 700 г. (юноши)</p>	38	2

<b>Тема 3.2.</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Техника изучения лыжных ходов (попеременно-двухшажный, попеременно - одношажный, безшажный, коньковый), подъёмы «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «бокком», повороты на месте. Экипировка и гигиена лыжника. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж к занятию. Питание лыжника.	30	2
<b>Тема 3.3</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b>	<b>Практические занятия:</b> <b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. <b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), Приём техники защиты-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	70	2
<b>Тема 3.4</b> <b>Гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у	30	2

	гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Самостоятельная работа</b>	Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта.	73	
	<b>Всего:</b>	291	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Требования к минимальному материальному – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, зала для оздоровительной гимнастики, лыжной базы.

### **Оборудование кабинета:**

шкаф книжный -1  
столы-2  
стул-2  
аптечка-1

### **Спортивный инвентарь по видам спорта:**

#### Лёгкая атлетика:

гранаты 500-1  
700грамм-1  
штанга-1  
стартовый флажок-2  
секундомер-1

#### Гимнастический инвентарь:

скамейка гимнастическая-6  
гимнастическое бревно-1  
маты гимнастические-12  
скакалка-20  
перекладина-1  
брусья параллельные-1  
конь гимнастический – 1  
козел гимнастический - 1

#### Спортивные игры:

мяч волейбольный -5  
мяч футбольный -3  
мяч баскетбольный – 5  
мяч футзальный - 2  
щит баскетбольный с кольцом-4  
сетка волейбольная -1  
насос -1  
ворота для футзала -2

#### Лыжи:

1. лыжи полупластик с креплениями, ботинками и палками-20 пар

#### Инвентарь для зала оздоровительной гимнастики:

1. тренажёр-1

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
3. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Любимова Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО I-III курсов / Г.И. Любимова-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007г.
2. Манжелей И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов/ И.В. Манжелей, Е.А. Симонова – Тюмень: издательство «Вектор Бук»
3. Манжелей И. В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» ( учебно- методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин\_ Тюмень: Издательство «Вектор – Бук», 2009г.
4. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев- М: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2009г.
5. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин- М: Академия, 2010г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.consultant-so.ru](http://www.consultant-so.ru)
2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)
3. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
4. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнении контрольных заданий. Итоговый (семестровый) контроль проводится после изучения каждого вида учебного материала. Контроль знаний осуществляется путём ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий. Уровень физической подготовки определяется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровый зачёт на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программы.

<b>Результаты обучения ( освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения:</b>	
составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции осанки, телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Индивидуальное контрольное задание
пользоваться простейшими методами самоконтроля за состоянием здоровья	Индивидуальное контрольное задание
самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств	Индивидуально контрольное задание
играть в волейбол, баскетбол, ходить на лыжах в среднем темпе 3000 метров;	Контрольные нормативы для студентов техникума (приложение прилагается), зачётные уроки.
самостоятельно дозировать физические нагрузки;	Индивидуальное контрольное задание
составлять комплексы производственной гимнастики	Индивидуальные контрольные задания

применительно к своей профессии;	
<b>Знания:</b>	
<p>роль физической культуры в своей профессиональной подготовке; основные черты здорового образа жизни; методы самоконтроля за состоянием здоровья и уровня физической подготовленности; биологическую закономерность при занятиях физическими упражнениями; восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной производственной деятельности; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	Рефераты, индивидуальные контрольные задания

## Учебные нормативы по Физической культуре для Юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	5,1	4,7	4,3
2.	Бег 100 м. (с)	15,0	14,5	14,2
3.	Кросс 3000 м. (мин)	15,30	14,0	13,0
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,5	7,2
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	220	240
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	420	440	460
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	120	130
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 700 гр. (м)	30	35	38
10.	Лыжные гонки на 3 км. (мин)	17.00	16.00	15.00
11.	Лыжные гонки на 5 км. (мин)	29.00	27.00	25.00
12.	Верхняя прямая подача мяча (10 подач)	5	7	9
13.	Нападающий удар	техника		
14.	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
15.	Наклон вперед с положения сидя (см)	5	12	15
16.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	30	40	50
17.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	4	5	6
18.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
19.	Подтягивание	5	10	12

20.	Подъем с переворотом (раз)	3	5	6
-----	-------------------------------	---	---	---

