

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 Физическая культура**  
**Профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию**  
**автомобилей**

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. с учетом требований Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1581 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 г. № 44800); на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Пайцева Наталья Михайловна – преподаватель высшей категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК  
Протокол № 1 от «30» 08 2021г.  
Председатель ЦК О.Н. Комлякова

Утверждаю:  
Зам. директора по УПР  
ГАПОУ ТО  
«Ишимский многопрофильный техникум»  
Осипенко /Н.В. Осипенко/  
«30» 08 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.01 Физическая культура

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общеобразовательный цикл

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

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- средства профилактики перенапряжения.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**Личностные результаты воспитания:**

ЛР 1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 7) Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 20) Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
Теоретические занятия	0
Практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Самостоятельные занятия физической культурой	40
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК-1 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>26</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности. Изучение и совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишного ускорения.			ОК 01, ОК 02, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения со скакалкой. ОФП.	<b>1</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 10, ОК 11	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 2.2.</b> Спринтерские дистанции: бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение техники бега на спринтерских дистанциях. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях.	1	3	ОК 03, ОК 04, ОК 05	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 03, ОК 04, ОК 05	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Комплекс упражнений для укрепления мышц бедра, голени. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения на короткие отрезки 30, 60 метров.	<b>1</b>	3	ОК 03, ОК 04, ОК 05	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 2.3.</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Бег по заданной дистанции б/у времени.	1	3	ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для развития выносливости: круговая тренировка с отягощениями на большее количество повторений.	<b>1</b>	3	ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 2.4.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Поэтапное изучение и совершенствование технических элементов прыжков.	1	3	ОК 01, ОК 02,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для развития координации – прыжки в заданном ритме со скакалкой. Челночный бег 3×10 м.	<b>1</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения со скакалкой. Общефизическая подготовка.	<b>1</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20

<b>Тема 2.5.</b> Бег по виражу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники бега по виражу. Бег по заданной дистанции с учётом времени.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольных нормативов по теме.	1			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для укрепления мышц ног. Длительная прогулка на свежем воздухе.	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 2.6.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Поэтапное изучение и совершенствование технических элементов прыжков.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольных нормативов по темам.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления связок коленного сустава и голеностопа.	1	3	ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Бег с ускорениями и изменением направления, темпа, ритма.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 2.7.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение технических элементов метания гранаты.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для развития мышечного корсета.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Общефизическая подготовка.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 2.8.</b> Толкание ядра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение технических элементов толкания ядра.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> сдача контрольного норматива по теме.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для снятия мышечной усталости. Самомассаж.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>21</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Волейбол:</b> Техника безопасности игры Исходное положение (стойки), перемещения..	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение технически правильных падений, страховок, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении задания. Изучение и закрепление технически правильных перемещений по площадке, изучение стоек.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Общеразвивающие упражнения.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Водные и закаливающие процедуры. Упражнения для укрепления кистей рук, связок локтевого сустава	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 3.2.</b> Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками, передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и закрепление техники приёмов сверху и снизу двумя руками, пассив, передач.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Совершенствование техники приёмов сверху и снизу двумя руками, пассив, передач.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнять упражнения для укрепления мышц живота. Имитационные упражнения, для закрепления технических навыков.	<b>1</b>	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 3.3.</b> Поддачи: сверху, снизу, сбоку.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и закрепление техники подач: сверху, снизу, сбоку.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Закрепление техники подач: сверху, снизу, сбоку.	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития координации – челночный бег 3×10	<b>1</b>	2	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 3.4.</b> Атакующий удар. Тактика нападения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и закрепление техники атакующих ударов.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Отработка техники нападения.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения со скакалкой и для развития мышц ног. Упражнения для укрепления и развития мышц бедра и голени.	<b>1</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 3.5.</b> Блокирование. Тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и закрепление техники блоков.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	Тактические и технические действия в защите.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления мышц голени, голеностопа.	<b>1</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для укрепления связок коленного сустава, голеностопа, паховых связок. Упражнения на	<b>1</b>	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 3.6.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по действующим правилам.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> Правила игры в волейбол, ведение счёта на оценку.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения со скакалкой, упражнения для развития координации.	<b>1</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Общеразвивающие упражнения.	<b>1</b>	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>33</b>			
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>			
Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>Практические занятия:</b> Межпредметные связи: органы мышечного чувства, органы равновесия, работа мышц, сила и импульс, устойчивость равновесия тел, энергия.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для укрепления мышц спины.	<b>2</b>	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для развития гибкости.	<b>2</b>	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 4.2.</b> Атлетическая гимнастика: упражнения на	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	<b>Практические занятия:</b> Физические упражнения локального воздействия на спортивных тренажёрах. Комплекс упражнений, направленных на развитие абсолютной силы и укрепления	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20

тренажёрах, с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири).	мышечного корсета спины.				
	<b>Контрольные работы:</b> Подтягивание, отжимание.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для укрепления мышц спины (гиперэкстензия, тяга верхнего блока в тренажёре, тяга горизонтального блока к поясу, станковая тяга, подтягивание на высокой перекладине широким хватом), рук. Упражнения на расслабление.	2	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Стрейчинг. Статические упражнения. Самомассаж.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 4.3.</b> Гимнастика с элементами акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девочки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	<b>Содержание учебного материала</b>	6			
	<b>Практические занятия:</b> Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девочки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	3	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> Выполнение гимнастических элементов на оценку.	3	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Упражнения для развития гибкости. Статические упражнения.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Комплекс упражнений, направленных на локальное развитие отдельных групп мышц.	2	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Тема 4.4.</b> Опорные прыжки через гимнастические снаряды: конь, козёл.	<b>Содержание учебного материала</b>	3			
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование техники опорных прыжков через гимнастические снаряды.	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Контрольные работы:</b> Выполнение гимнастических прыжков на оценку.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Отжимание, подтягивание. Пресс, скручивание корпусом.	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03,	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2. Упражнения для укрепления связок, мышц ног. Активный отдых.	1	3	ОК 05, ОК 08, ОК 09	ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
<b>Всего:</b>		<b>80</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ФК. 01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы, тренажёрного зала.

##### Оборудование спортивного зала:

1) Спортивный зал: гимнастический конь, козёл, бревно, гимнастические маты, коврики, шведская лесенка, баскетбольные, волейбольные мячи, б/б щиты, в/б сетка, гимнастические скамейки, скакалки, канат,

Технические средства обучения: беговая дорожка, велотренажёры, степ-тренажёр, виброплатформа, гребля.

2) Тренажёрный зал: набор блинов грузовых, гантелей, скамья для жима, стойки для штанги, гриф олимпийский, гриф тренировочный, десяти позиционная станция, комбинированный станок грузоблочный, тренажёр д/отводящих, приводящих мышц бедра.

3) Лыжная база: Лыжи деревянные, ботинки лыжные, палки лыжные.

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

###### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2012. - 176 с

3. Физическая культура (электронный ресурс): учебник/ Н.В. Решетников (и др.) – 14 изд., испр. – Москва: Академия, 2014. - 176 с. Режим доступа: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=69603>

4. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) (электронный ресурс): методическое пособие/ Д.С. Алхасов. – Москва; Берлин: Директ – Медия, 2014.-100с.

###### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkult-ura.ru/node/251> - ФизкультУРА (спортивный справочник, литература, видео, словарь терминов).

2. [http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye\\_uchebniki\\_po\\_fizicheskoy\\_kulture/0-13](http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki_po_fizicheskoy_kulture/0-13) -

1. Персональный сайт учителя физкультуры Чуланова А.Н. (учебные пособия, методические материалы, инструкции для студентов), сайт учителя физической культуры Мамуткина Андрея Фирсовича (электронные учебники, тесты, презентации)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Рабочая программа осуществляет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: иностранный язык, биология, математика, физика, история, химия.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы учебной дисциплины Физическая культура ФК.01.по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования"».

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Обучающийся должен знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). - средства профилактики перенапряжения. - технику выполнения того или иного упражнения	Проведение анализа полученной информации, выделяя в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска 75% правильных ответов. Оценка ответа. Оценка результата.	Тестирование, собеседование. Написание программы физического развития личности.
Обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Оценка процесса. Оценка результата. Сравнение с эталоном.	Практическая работа (контрольные нормативы). Виды работ на практике. Тестирование. Зачёт. Написание программы физического развития личности.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирают способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	распознаёт задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части; определяет этапы решения задачи; выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимую	Наблюдение за выполнением практических заданий. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

	<p>для решения задачи; составляет план действия; определяет необходимый вспомогательный инвентарь; владеет актуальными методами при физическом совершенствовании; реализовывает составленный план; оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	
<p>ОК 02. Осуществляют поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Определять задачи для поиска информации; определяет необходимые источники информации; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.</p>
<p>ОК 03. Планируют и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Определяет актуальность физического развития и профилактику проф.заболеваний с помощью ФУ в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию современных фитнес направлений; определять и выстраивать траектории физического развития и самосовершенствования.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.</p>
<p>ОК 04. Работают в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Организовывает работу коллектива и команды; взаимодействует с партнёрами по команде, преподавателями, в ходе спортивной деятельности.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.</p>
<p>ОК 05. Осуществляют устную и письменную коммуникацию на</p>	<p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по физической</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p>

государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	культуре (дневник самоконтроля, программу развития физического совершенствования) на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе в командных видах спорта	Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 06. Проявляют гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности через призму физических оздоравливающих упражнений.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 07. Содействуют сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает нормы экологической безопасности; Умеет оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 08. Используют средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 09. Используют информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для профилактики профессиональных заболеваний; использовать современное программное обеспечение	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 10. Пользуются профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимать спортивную терминологию, участвовать в диалогах на знакомые общие и спортивные темы; строить простые	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных

	высказывания о себе и о своей физической активности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые).	тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 11 Планируют предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи при планировании групповыми занятиями фитнесом; презентовать идеи открытия собственного дела в спортивной деятельности по фитнес направлениям; оформлять бизнес-план; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках спортивной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

Данная дисциплина ФК.01. Физическая культура может быть использована в ООП: для профессий, специальностей, связанных с механизацией сельского хозяйства.