
	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №_</i>	Лист 1 из 13 <b>Контрольный экз.</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 зам. директора по У и НМР  
 О.А. Евтехова  
 03.09.2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
 по профессии **23.01.03 Автомеханик**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

2019 г.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №_</i>	<b>Лист 2 из 13</b> <b>Контрольный экз.</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное Тульской области  
«Донской политехнический колледж».

**Разработчик:**

Рожко Надежда Вячеславовна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

**СОГЛАСОВАНО**


на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин №1

Протокол № 1  
от 03.09.2019 г.

Председатель ПЦК: Кусова Е.И.


**Эксперт:**

Зав. методкабинетом ГПОУ ТО «ДПК» Ишутина О.В.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №_</i>	<b>Лист 3 из 13</b> <b>Контрольный экз.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 13 Контрольный экз.

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **23.01.03 Автомеханик**, входящей в укрупнённую группу профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации дополнительного профессионального образования.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел Физическая культура.

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

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


- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:


максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 5 из 13</b> <b>Контрольный экз.</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	20
выполнение домашних заданий	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : ФК.00 23.01.03	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 6 из 13 Контрольный экз.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1   Техника бега на короткие, средние дистанции. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2   Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	3   Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина - девушки. Бег на средние дистанции: (2 км-девушки); (3 км-юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции». Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, бег на выносливость.	4	
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Техника прыжка в длину с разбега, с места. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Зачет – прыжки в длину с места.		



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение : **ФК.00 23.01.03**

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 7 из 13  
**Контрольный экз.**

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину с разбега». Выполнение домашних заданий: составление комплексов упражнений для физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.		
<b>Тема 1.3. Метание</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты с места, с полного разбега. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши). Техника толкания ядра (4,5 кг.)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Основные принципы занятий и самоконтроль занимающихся в метании гранаты».	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Упражнения на перекладине</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Техника безопасности на спортивных снарядах. Упражнения в висе. Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1   Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс.		
<b>Тема 2.2. Опорные прыжки</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1   Виды гимнастических прыжков. Техника опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь». Зачет – опорный прыжок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение : **ФК.00 23.01.03**

Редакция № 1  
Изменение №\_\_

Лист 8 из 13  
Контрольный экз.

	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Техника выполнения опорных прыжков».		
<b>Тема 2.3. Акробатика</b>	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Виды акробатических элементов в гимнастике. Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. Закрепление техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.		
	2	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра в волейбол – зачет.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; подготовка к соревнованиям. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».	6	
<b>Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>		<b>Практические занятия:</b>	4	





**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение : **ФК.00 23.01.03**

*Редакция № 1  
Изменение №\_\_*

**Лист 9 из 13**  
**Контрольный экз.**

	1	Баскетбол – техника игры. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов.	
	2	Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении. Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски. Двусторонняя игра в баскетбол – зачет.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
<b>Раздел 5. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>8</b>
<b>Тема 5.1. Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия:</b>		4
	1	Настольный теннис – правила игры. Совершенствование техники игры: вращение, удар. Совершенствование подачи мяча.	
	2	Совершенствование тактических действий: атакующие, защитные удары. Двусторонняя игра в настольный теннис - зачёт.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение домашних заданий: игровые упражнения, подготовка к соревнованиям. Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по настольному теннису».		4
<b>Раздел 6. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>			<b>12</b>
<b>Тема 6.1. О.Ф.П.</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.	




**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение : **ФК.00 23.01.03**

*Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_*

**Лист 10 из 13**  
**Контрольный экз.**

		Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка. Упражнения со скакалкой - зачет. Упражнения на перекладине - зачет.		
	3	Упражнения с гантелями (4-5 кг.)- зачет. Упражнения с гирей(16кг)-юноши. Упражнения с набивными мячами - девушки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.".		6	
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 7.1. Развитие П.П.Ф.П.</b>	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие ловкости движения.		
	2	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие мышечной силы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности, О.Р.У., подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.		6	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Всего</b>		<b>80 часов</b>	

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 11 из 13 <b>Контрольный экз.</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

#### Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:  
 мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; перекладина.
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

#### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения


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

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2018.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2012.
3. Решетников Н.В. физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2014

#### **Дополнительные источники:**


1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М.: Просвещение 2006.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2005.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 12 из 13</b> <b>Контрольный экз.</b>

3. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений СПО /Физическая культура/. М.: Дрофа 2009.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

**Интернет – источники:**

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] /URL: www.minstm.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] /URL: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] /URL: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» [Электронный ресурс] /URL: www.goup32441.narod.ru

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>ФК.00 23.01.03</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 13 из 13 <b>Контрольный экз.</b>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- зачет</li> <li>- участие в общеколледжных, городских и региональных соревнованиях</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль в форме устного опроса</li> <li>- тестирования</li> <li>- подготовки и защиты рефератов, презентаций</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зачет</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>