**Приложение**

**к ООП СПО по специальности**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем**

**и агрегатов автомобилей**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2022**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |  |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ |  |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |  |

**1*.* ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура.» является частью общих учебных предметов общеобразовательной подготовки основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Учебный предмет входит в цикл общие учебные предметы.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:**

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 традиционных общечеловеческих ценностей,применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

ЛР 2.Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК. 01 – ОК. 08 | 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) | 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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | 7 |
| Лабораторно-практические занятия | 110 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| Консультации |  |
| **Промежуточная аттестация 1** семестр в виде зачета | |
| **Промежуточная аттестация 2** семестр в виде дифференцированного зачета | |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| 1 | 2 | 3 |  |
| Введение | Теоретическая часть |  |  |
| Введение | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ЛР 2, ЛР 20 |
| Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность) |  |
| Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) |  |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 27 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 6 |  |
| Беговые упражнения | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Бег из различных исходных положений |  |
| Бег 100 м |  |
| Эстафетный бег |  |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | 6 |  |
| Бег с изменением направления движения |  |
| Бег с преодолением простейших препятствий | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Длительный бег в равномерном темпе |  |
| Бег 500 м , 1000 м |  |
| Бег 3000 м |  |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге |  |
| Старт и стартовый разгон бегуна |  |
| Эстафетный бег |  |
| Тема 1.3. Толкания ядра | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Имитация финального усилия по частям и в целом. | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Толкание ядра с мета. |  |
| Толкания ядра с поворота |  |
| Толкания ядра со скачка |  |
| Тема 1.4. Прыжки в высоту с разбега | Содержание учебного материала | 5 |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Прыжки в высоту способом ножницы |  |
| Совершенствование техники прыжка |  |
| Тема 1.5 Прыжки в длину. | Содержание учебного материала | 6 |  |
| Прыжки в длину с разбега. | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Прыжки в длину с разбега |  |
| Тройной прыжок |  |
| Тема 1.6 Челночный бег | Содержание материала | 2 |  |
| Челночный бег на 3x5 м | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Челночный бег 10x10 м |
| Челночный бег 5 м |
| Контрольный норматив | Бег 100 м , 500 м и 1000 м , толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту | 2 |
| Раздел 2. | Лыжная подготовка | 22 |  |
| Тема 2.1. Одновременные и переменные хода. | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Одновременный двухшажный ход. |  |
| Переменный двухшажный ход. |  |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный бесшажный ход |  |
| Переменный четырехшажный ход. |  |
| Коньковый ход. |  |
| Тема 2.2 Спуски, подъемы, торможения, повороты | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней. |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой. |
| Повороты переступанием, из упора, махом. |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием. |
| Тема 2.3.Переходы с входа на вход. | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Переход с одновременных ходов на попеременный. |
| Переход с попеременных на одновременный. |
| Тема 2.4. Конькобежный ход. | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Конькобежный шаг на равнине. |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками. |
| Прохождение дистанции коньковым ходом. |
| Тема 2.5 Элементы тактики лыжных гонок. | Содержание учебного плана. |  |  |
| Распределение сил на дистанции. |  | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Лидирование, обгон и финиширование. |  |
| Прохождение дистанции 5-10 км. | 4 |
| Контрольные нормативы. | Лыжные гонки на дистанцию 2 км. | 2 |
| Раздел 3. | Гимнастика | 22 |  |
| Тема 3.1. Гимнастические упражнения | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Упражнения в парах | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Упражнения с гимнастическими палками |
| Упражнения с набивными мячами |
| Упражнения с гантелями |
| Упражнения у гимнастической стенки |
| Тема 3.2. Опорный прыжок | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Конь в длину, ноги врозь | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Козел в ширину, согнув ноги |  |
| Тема 3.3. Акробатика | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке |  |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках |  |
| Стойка на руках |  |
| Лазание по канату |  |
| Силовая акробатика. |  |  |
| Тема 3.4. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Строевые упражнения | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения |  |
| Игры и эстафеты |  |
| Специальные упражнения |  |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики |  |
| Тема 3.5. Перекладина | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Выполнение элементов на высокой перекладине |  |
| Выполнение элементов на низкой перекладине |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение |
| Контрольные нормативы | Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола | 2 |
| Раздел 5. | Волейбол | 25 |  |
| Тема 4.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | Содержание учебного материала | 6 |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая. |  |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. |  |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Реферат на тему ”История развития волейбола” .Стойки и перемещения |  |  |
| Тема 4.2.Техника игры в нападении. | Содержание учебного материала | 6 |  |
| Упражнения по технике для обучения стойками и перемещениями. |  |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед над собой, назад(по длине: длинные, короткие, по высоте траекторий высокие, средние, низкие) | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Верхняя,нижняя,прямая подачи. |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны |
| Нападающий удар. |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. |
| Тема 4.3 Техника игры в защите. | Содержание учебного материала | 5 |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны |  |
| Приём мяча после подачи. |  |
| Блокирование. |  |
| Командные тактические действия. |  |
| Учебная игра. |  |
| Тема 4.4 Учебно-тренировочная игра. | Содержание учебного материала | 6 |  |
| Упражнения по технике и тактике. | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Командные тактические действия в нападении. |  |
| Тактические действия в защите. |  |
| Подвижные игры и эстафеты. |  |
| Правила игры в волейбол, судейство. |  |
| Учебно-тренировочная игра. |  |
| Контрольный норматив. | Передача и подача мяча сверху и снизу. | 2 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 21 |  |
| Тема 5.1. Техника перемещений | Содержание учебного материала | 4 | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Стойки, перемещения и остановки |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки |
| Остановка в два шага, остановка прыжком |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево |
| Повороты: вперёд, назад |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите |
| Тема 5.2. Ловли и передачи мяча | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола |  |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой) , ловля и передача сверху руками на уровне головы) |  |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) |  |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) |  |
| Тема 5.3. Ведение мяча | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока |  |
| Ведение мяча с последующей остановкой |  |
| Тема 5.4. Бросок мяча | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Бросок двумя руками от груди с места | ОК.1,ОК.6,ОК.8  ЛР 2, ЛР 20 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места |  |
| Бросок одной рукой сверху |  |
| Штрафной бросок |  |
| Бросок в прыжке с места, после ведения |  |
| Тема 5.5. Техника нападения и техника защиты | Содержание учебного материала | 3 | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Техника нападения |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва |
| Техники защиты |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты |
| Тема 5.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола | ОК.1,ОК.6,ОК.8,  ОК.9  ЛР 2, ЛР 20 |
| Учебные игры |  |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников |  |
| Максимальная учебная нагрузка |  | 117 |
| Практические занятия |  | 110 |

**3. условия реализации** **программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предмета требует наличияследующих специальных помещений:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные оборудованием: стойки для хранения лыж, верстак для ремонта лыж, лыжи, маты гимнастические, гимнастический конь, гимнастический казел, брусья гимнастические, перекладина, мостик подкидной, гимнастическая стенка, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, тренажерный зал с комплектом оборудования.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

|  |
| --- |
| 1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. – 59-95 с.   2 Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник.-16-е изд.,-Академия, 2016. – 424 с. Д**ополнительные источники:**   1. Лях В. И. Физическая культура: тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с. 2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю. Д. Железняка. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с. 3. ЖданкинаЕ. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие. – М.: Юрайт: Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017 - 125 с.   **Интернет – ресурсы:**   1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: http://spo.1september.ru; 2. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com; 3. Физкультура в школе. – Режим доступа: http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html; 4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru; 5. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: http://www.ed.gov.ru; 6. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: http://www.school.edu.ru. 7. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). 8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru |

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.06 Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность для самосовершенствования, самоподдержки и самоконтроля | практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | подбирает физические упражнения, поддерживает оптимальный уровень индивидуальной работоспособности | практическая работа, выполнение индивидуальных заданий |
| **Знания:** |  |  |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | приобретение компетенции физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями | фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| основы здорового образа жизни | определение индивидуальных дозировок | фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных  достижений | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не оценивается |