

**Приложение  
к ООП по профессии  
23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.06.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2021г**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина ОУП 06 Физическая культура Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 23.01.06 «Машинист дорожных и строительных машин»

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

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания:

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.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	268
в том числе:	
практические занятия	179
<i>Самостоятельная работа</i>	89
<b>Промежуточная аттестация</b> 1 семестр в виде дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, личностных результатов
1	2	3	
Введение	Теоретическая часть		
Введение	Содержание учебного материала 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 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)	2	ОК.3, ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
Раздел 1.	Легкая атлетика	68	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Беговые упражнения Бег из различных исходных положений Бег 100 м Эстафетный бег	17	ОК.3, ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Бег с изменением направления движения Бег с преодолением простейших препятствий 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	16	ОК.3, ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
Тема 1.3. Толкания ядра	Содержание учебного материала Имитация финального усилия по частям и в целом. Толкание ядра с мета. Толкания ядра с поворота Толкания ядра со скачка	14	ОК.3, ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
Тема 1.4. Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала Выполнение разбега, толчка, полета, приземления	5	ОК.5, ОК.6,

			ЛР 9, ЛР 20
	Прыжки в высоту способом ножницы		
	Совершенствование техники прыга		
Тема 1.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	6	ОК.1,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Прыжки в длину с разбега.		
	Прыжки в длину с разбега		
	Тройной прыжок		
Тема 1.6 Челночный бег	Содержание материала	12	ОК.4,ОК.6,ОК.8 ЛР 9, ЛР 20
	Челночный бег на 3x5 м		
	Челночный бег 10x10 м9		
	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	52	
Тема 2.1. Одновременные и переменные хода.	Содержание учебного материала	9	ОК.3, ОК.6, ЛР 9, 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	9	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Спуски в основной стойке, низкой, средней.		
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой.		
	Повороты переступанием, из упора, махом.		
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием.		
Тема 2.3.Переходы с входа на вход.	Содержание учебного материала	9	ОК.1,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Переход с одновременных ходов на попеременный.		
	Переход с попеременных на одновременный.		
Тема 2.4. Конькобежный ход.	Содержание учебного материала	9	ОК.3,ОК.6, ЛР 9, 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.	9	ОК.1,ОК.6,ОК.8 ЛР 9, ЛР 20
	Распределение сил на дистанции.		
	Лидирование, обгон и финиширование.		
	Прохождение дистанции 5-10 км.	7	
Контрольные нормативы.	Лыжные гонки на дистанцию 2 км.	7	
Раздел 3.	Гимнастика	52	

Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	9	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Упражнения в парах		
	Упражнения с гимнастическими палками		
	Упражнения с набивными мячами		
	Упражнения с гантелями		
	Упражнения у гимнастической стенки		
Тема 3.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала	9	ОК.4,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Конь в длину, ноги врозь		
	Козел в ширину, согнув ноги		
Тема 3.3. Акробатика	Содержание учебного материала	9	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, 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	9	ОК.3,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Строевые упражнения		
	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	9	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, 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	7	
Раздел 5.	Волейбол	50	
Тема 4.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала	11	ОК.3,ОК.6, ОК.9 ЛР 9, ЛР 20
	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.		
	Реферат на тему "История развития волейбола". Стойки и перемещения		

Тема 4.2. Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	11	ОК.4,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	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)		
	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	10	ОК.3,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа.		
	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	11	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Упражнения по технике и тактике.		
	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.	7	
Раздел 5.	Баскетбол	46	
Тема 5.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала	9	ОК.3,ОК.6, ЛР 9, 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	9	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой) , ловля и передача сверху руками на уровне		

	головой)		
	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	9	ОК.3,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		
	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	9	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Бросок двумя руками от груди с места		
	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	8	ОК.5,ОК.6, ЛР 9, 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	ОК.3,ОК.6, ЛР 9, ЛР 20
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		
	Учебные игры		
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		
Максимальная учебная нагрузка		268	
Практические занятия		179	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

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, 2015. – 59-95 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник.-16-е изд.,-Академия, 2016. – 424 с.

##### **Дополнительные 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. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие. – М.: Юрайт: Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 - 125 с.

##### **Интернет – ресурсы:**

4. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
5. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
6. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
8. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
9. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>.
10. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умения:</b>		
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
<b>Знания:</b>		
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