

Рабочая программа ОУП. 07

**Физическая культура**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»  
(ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе)

Разработчик:

Веряскина Н.П., преподаватель ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.07**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебного предмета предназначена для изучения физической культуры в ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе при реализации образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования на основе требований соответствующих федеральных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (часть 3 статьи 68 Федерального закона об образовании).

**1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**  
Общеобразовательный цикл.

**1.3. Результаты освоения предмета**

**1.3.1. Таблица соответствия личностных и метапредметных результатов общим компетенциям**

<b>Общие компетенции</b>	<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	-
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к

		выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

### **1.3.2 .Предметные результаты изучения учебного предмета**

В процессе изучения учебного предмета Физическая культура к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов (информационных, творческих, социальных, прикладных и др.)**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
30. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
31. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
32. Место физической культуры в общей культуре человека.
33. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
34. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
35. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.



36. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
37. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
38. Современные виды двигательной активности.
39. Двигательная активность и здоровье человека.
40. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
41. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
42. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
43. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
45. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
46. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
47. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
48. Личности в современном олимпийском движении.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.07 Физическая культура:**

Объем ОПОП: 117 час,  
в том числе:  
всего с преподавателем 117 часов;

- **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
  - **ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объем ОПОП</b>	<b>121</b>
<b>Всего с преподавателем</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению зачётных требований ВФСК ГТО.	
Промежуточная аттестация в форме	<i>Зачёт, дифференцированный зачёт</i>



**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения темы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>		<b>117</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	Самостоятельная работа обучающихся. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка».		3
<b>Тема 1.2 Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
	1   Ходьба и бег. Основы техники движений.	2	3
	2   Особенности дыхания в процессе бега.	2	
	3   Бег на короткие дистанции, бег с ускорением.	2	
	4   Повторный бег. Бег по повороту.	2	
	5   Низкий старт, стартовый разгон.	2	
	6   Техника и тактика эстафетного бега.	2	
	7   Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге.	2	
	8   Техника бега по твёрдому и мягкому грунту.	2	

	9	Основы техники легкоатлетических прыжков.	2	
	10	Техника метания легкоатлетических снарядов.	2	
	11	Метание гранаты с места, с разбега.	2	
	12	Закрепление изученных элементов.	2	
<b>Тема 1.3 Гимнастика</b>			<b>20</b>	
	1	Строевые приёмы, гимнастические перестроения.	2	3
	2	Комплекс вольных упражнений.	2	
	3	Элементы акробатики. Переворот боком.	2	
	4	Элементы атлетической гимнастики.	2	
	5	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	2	
	6	Техника упражнений на низкой перекладине.	2	
	7	Техника упражнений на высокой перекладине.	2	
	8	Висы и их варианты, подтягивания.	2	
	9	Разновидности опорного прыжка:	2	
	10	Техника лазания по канату в два и три приёма.	2	

<b>Тема 1.4</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b>			<b>14</b>	<b>3</b>
	1	Разновидности стоек и перемещений.	2	
	2	Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра.	2	
	3	Способы ведения мяча. Виды бросков.	2	
	4	Различные способы выбивания мяча.	2	
	5	Тактика нападения: учебная игра.	2	
	6	Тактика защиты: учебная игра.	2	
	7	Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов.	2	
<b>Тема 1.5</b> <b>Лыжная подготовка</b>			<b>22</b>	<b>3</b>
	1	Значение лыжного спорта для организма занимающихся.	2	
	2	Подбор и подготовка лыжного инвентаря.	2	
	3	Строевые упражнения с лыжами.	2	
	4	Основы техники передвижения на лыжах.	2	
	5	Виды и способы лыжных ходов.	2	
	6	.Техника преодоления подъёмов, спусков.	2	
	7	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2	
	8	Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы.	2	
9	Техника перехода с хода на ход.	2		

	10	Тактика лыжных эстафетных гонок.	2	
	11	Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км.	2	
<b>Тема 1.6</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>			<b>18</b>	<b>3</b>
	1	Понятие о технике. Основы игры.	2	
	2	Разновидности стойки волейболиста.	2	
	3	Способы перемещений в волейболе.	2	
	4	Разновидности подачи мяча.	2	
	5	Способы передач мяча. Выход под мяч.	2	
	6	Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного.	2	
	7	Тактика нападения: действия игроков.	2	
	8	Тактика защиты: действия игроков.	2	
	9	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
<b>Тема 1.7</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>			<b>18</b>	<b>3</b>
	1	Понятие о технике. Основы игры.	2	
	2	Виды и способы передвижений.	2	
	3	Способы ведения мяча по прямой.	2	
	4	Техника игры вратаря.	2	
	5	Способы передачи и остановки мяча.	2	

	6	Разновидности ударов по мячу.	2	
	7	Тактика нападения: действия игроков без мяча.	2	
	8	Тактика защиты: действия игроков.	2	
	9	Функции игроков. Системы игры.	2	
<b>Тема 1.8 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в каждый раздел программы, в любой части занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально-значимых физических качеств.		
		Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.		
		<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>1</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

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).



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

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

Учебный предмет реализуется при наличии универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны, стойки; столы, сетки и ракетки для игры в настольный теннис; секундомер;

оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, бревно, канат, обручи, маты, скакалки;

оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка, маты);

оборудования для метания (флажки, мячи, гранаты, рулетка);

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжная база с лыжехранилищем, лаборантская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучающих фильмов и презентаций;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

##### **Перечень учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

##### **Учебно-методические пособия для обучающихся**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ .ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для препод. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
5. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017.

## Учебно-методические пособия для преподавателей

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов - М.: Гардарики, 2017. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 366с.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2017.  
Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

## Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- [www.goup32441.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2017).
- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

##### ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Предметные результаты изучения учебного предмета</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	выполнение индивидуальных заданий
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	выполнение индивидуальных заданий
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	выполнение индивидуальных заданий
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	практическая проверка
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	практическая проверка