

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа

учебной дисциплины

ОУД.07 Физическая культура

по профессии 23.01.03 Автомеханик

Ардатов  
2020г.

Рассмотрено на заседании методической комиссии  
преподавателей общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
\_\_\_\_\_/Г.И.Куванова/

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендована ФГАУ «ФИРО» 21 июля 2015 г.) с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»  
(ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик:

Захарова Н.В.. – преподаватель физического воспитания ГБПОУ  
Областной многопрофильный техникум

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 23.01.03 Автомеханик.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППКРС.

### 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.

### 1.3. Результаты освоения дисциплины

#### 1.3.1. Таблица соответствия личностных и мета предметных результатов общим компетенциям

Общие компетенции	Личностные результаты	Мета предметные результаты
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	-
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и

	<p>обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>нравственных ценностей;</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	-	<p>Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	-	<p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в</p>	<p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к</p>	<p>Владение навыками познавательной рефлексии</p>

том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
--	--	---

### 1.3.2. Предметные результаты изучения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «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:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

- 20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
- 21. Лыжный спорт: перспективы развития.
- 22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;  
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	171
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	86
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированных зачетов	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. 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.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>		
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>88</b>	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Практические занятия</b>	5	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	
	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	1	
	Факторы регуляции нагрузки.	1	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	<b>Практические занятия</b>	25	
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.		
	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Высокий и низкий старт.	2	
	Стартовый разгон, финиширование.	2	
	Бег 60м	2	
	Бег 100 м.	2	
	Челночный бег 10х10м	2	
Эстафетный бег 4×100 м. техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении.	3		
Эстафеты с использованием мячей, обручей, гимнастических палок,			

	теннисных ракеток.	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	2	
	Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности	2	
	Равномерный бег на дистанцию 3000 м. с учетом времени	4	
Тема 1.3 Прыжки в длину и высоту	<b>Практические занятия</b>	21	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «тройной прыжок».	2	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись».	2	
	Перешагивания.	2	
	«Ножницы»	2	
	Перекидной.	2	
	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	4	
	Прыжки через скакалку.	4	
	<b><u>Дифференцированный зачет</u></b>	1	
Тема 1.4 Метание гранаты, мяча, толкание ядра	<b>Практические занятия</b>	14	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Способы держания гранаты: разбег, отведение гранаты: скрестный шаг.	2	
	Упражнения с отягощениями (гантели, штанга).	2	
	Метание малых мячей по движущимся мишеням.	2	
	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены.	2	
	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	
	Метание гранаты с места и с разбега на дальность.	2	
	толкание ядра.	1	
	<b>Самостоятельная работа :</b>	23	
	<b>Работа с учебной литературой.</b>		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	<b>Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м</b>		
	равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
<b>Раздел 2 Лыжная подготовка</b>		<b>31</b>	
Тема 2.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Требование правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	

	<p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Стойка при спусках, повороты в движениях. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 2.2 Элементы тактики лыжных гонок	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим и скользящим шагом.	2	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Развитие скоростной выносливости, пробегание коротких отрезков повторным методом.	2	
	Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши).	2	
	Самостоятельная работа:	<b>11</b>	
	<p>Работа со справочной литературой.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>74</b>	
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>	10	
	Упражнения в паре с партнером с гантелями.	2	
	Упражнения в паре с набивными мячами.	2	
	Упражнения в паре с мячом, обручем (девушки).	2	
	Подъем в упор силой, подтягивание на перекладине.	2	
	Переворот в упор; оборот назад.	2	

Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>	10	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	
	упражнения на внимание.	2	
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	2	
Тема 3.3 Дыхательная гимнастика	<b>Практические занятия</b>	10	
	Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	
	Дыхательные упражнения йогов.	2	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Попово)	2	
	Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой), Современные методики дыхательной гимнастики (Бутейко).	2 2	
Тема 3.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Практические занятия</b>	10	
	Современные методики дыхательной гимнастики эспандерами.	2	
	Современные методики дыхательной гимнастики амортизаторами из резины.	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	Современные методики дыхательной гимнастики гантелями. Современные методики дыхательной гимнастики гирей и штангой. Техника безопасности занятий.	2 2 1	
Тема 3.5 Спортивная аэробика	<b>Практические занятия</b>	10	
	Подскоки, амплитудные махи ногами.	2	
	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2	
	Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	24	

<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>39</b>	
Тема 4.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	10	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	
	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
Тема 4.2. Баскетбол	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
	<b>Практические занятия</b>	9	
	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	2	
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват	1	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения, тактика защиты.	2 2	
<b>Дифференцированный зачет</b>	1		
Тема 4.3. Футбол	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	3	
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	Остановка мяча ногой, грудью.	2	
	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
Раздел 5. Плавание	<b>Самостоятельная работа:</b> Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.	5	
		<b>25</b>	
	Содержание учебного материала		

	<p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	7	
	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине.</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса.</p> <p>Старты. Повороты, ныряние ногами.</p> <p>Плавание до 400 м</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз</p>	16	
<b>Всего</b>		<b>257</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

##### Спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

##### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные) и др.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 304 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/>

##### Дополнительные источники:

1. . Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.: СФУ, 2015. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

##### Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачетов, дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированные зачеты
<b>Знания:</b>	

о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;	в и практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированные зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированные зачеты