

**Приложение 5.3.7  
к ОПОП по ПССЗ специальности  
23.02.03 Техническое обслуживание и  
ремонт автомобильного транспорта**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОУД.07 Физическая культура**

**по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта**

**Вознесенское  
2018г.**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методической комиссии  
преподавателей ООД

Протокол № 1  
от «31» авг 2018г.

Председатель Г.И.Куванова /Г.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель физической культуры ГБПОУ  
Областной многопрофильный техникум, первая квалификационная категория

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной  
программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным  
государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития  
образования» (ФГАУ «ФИРО») от 21.07.2015г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») от 21.07.2015г.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательные учебные дисциплины, ОУД.07.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- 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;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - 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).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1 курса 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1 курс

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1 курс			
Теория	Ведение		2	1
	Основа здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	1
Раздел 1.	Легкая атлетика		14	
Тема 1. Низкий старт	1	У.технике правильной постановке рук и ног на асфальт У.технике выноса бедра	2	1,2
	2	ПУ.технике правильной постановке рук и ног на асфальт ПУ.технике выноса бедра	2	1,2
	3	3.технике правильной постановке рук и ног на асфальт 3.технике выноса бедра, 30м и 100м	2	1,2
		Самостоятельная работа	4	3
Тема 2. Техника прыжка в длину с места	1	У.технике приземления У.технике отталкивания	2	1,2
	2	ПУ.технике приземлени ПУ.технике отталкивания	2	1,2
	3	3.технику приземлени 3.технику отталкивания	2	1,2
	4	Бег 100м, ОФП	2	1,2
	Самостоятельная работа	4	3	
Раздел 2.	Волейбол		16	
Тема 1. Прием и передача двумя руками сверху и снизу	1	У.технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками сверху У.техникеправильному выходу под мяч	2	1,2
	2	ПУ.технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками сверху ПУ.техникеправильному выходу под мяч	2	1,2
	3	3.технику правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками сверху 3.техникуправильному выходу под мяч	2	1,2
	4	У.технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками снизу У.правильному выходу под мяч	2	1,2
	5	ПУ.технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками снизу ПУ.правильному выходу под мяч	2	1,2
	6	3.технику правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками снизу 3.техникуправильному выходу под мяч	2	1,2
	7	20 передач сверху и снизу,над собой,контроль	2	1,2



	8	Игра в волейбол	2	2
		Самостоятельная работа	4	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1 . Передача двумя руками от груди</b>	1	У.технике постановки рук и ног У.технике согласованной работе рук и ног	2	1,2
	2	ПУ.технике постановки рук и ног ПУ.технике согласованной работе рук и ног	2	1,2
	3	З.технику постановки рук и ног З.технику согласованной работе рук и ног	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Тема 2. Ведение мяча</b>	1	У.технике постановке рук на мяч У.технике поочередному ведению правой и левой рукой	2	1,2
	2	ПУ.технике постановке рук на мяч ПУ.технике поочередному ведению правой и левой рукой	2	1,2
	3	З.технику постановке рук на мяч З.технику поочередному ведению правой и левой рукой	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Тема 3. Бросок по кольцу двумя руками</b>	1	У.технике завершающему движению кисти У.технике постановке ног при броске	2	1,2
	2	ПУ.технике завершающему движению кисти. ПУ.технике постановке ног при броске. Дифференцированный зачет.	1	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 1. Одновременно одношажный ход</b>	1	У.технике скользящего шага У.технике отталкивания палками	2	1,2
	2	ПУ.технике скользящего шага ПУ.технике отталкивания палками	4	1,2
	3	З.технику скользящего шага З.технику отталкивания палками	4	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Тема 2. Попеременно двухшажный ход</b>	1	У.технике отталкивания палками попеременно У.технике выноса палок вперед	4	1,2
	2	ПУ.технике отталкивания палками попеременно ПУ.технике выноса палок вперед	2	1,2
	3	З.технику отталкивания палками попеременно З.технику выноса палок вперед	4	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
	1	У.технике подъёма Ёлочкой	2	1,2

<b>Тема 3. Подъёмы и спуски</b>		У.технике бокового соскальзывания		
	2	ПУ.технике подъёма Ёлочкой ПУ.технике бокового соскальзывания	2	1,2
	3	З.технике подъёма Ёлочкой З.технике бокового соскальзывания	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1. Кувырок вперёд и назад</b>	1	У.технике постановке рук У.технике отталкивания	2	1,2
	2	ПУ.технике постановке рук ПУ.технике отталкивания	2	1,2
	3	З.технику постановке рук З.технику отталкивания	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Тема 2. Стойка на голове и руках</b>	1	У.технике постановке рук и ног У.технике самостраховки	2	1,2
	2	ПУ.технике постановке рук и ног ПУ.технике самостраховки	2	1,2
	3	З.технике постановке рук и ног З.технику самостраховки	2	1,2
	Самостоятельная работа		2	3
<b>Тема 3. Опорный прыжок согнув ноги</b>	1	У.технике напрыгивания на мостик У.технике приземления	2	1,2
	2	ПУ.технике напрыгивания на мостик ПУ.технике приземления	2	1,2
	3	З.технику напрыгивания на мостик З.технику приземления	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Раздел 6.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1. Прыжки в длину с разбега Согнув ноги</b>	1	У.технике разбега и отталкивания У.технике отталкивания и приземления	2	1,2
	2	ПУ.технике разбега и отталкивания ПУ.технике отталкивания и приземления	2	1,2
	3	З.технику разбега и отталкивания З.технику отталкивания и приземления	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
<b>Тема 2. Прыжки в высоту способом перешагивание</b>	1	У.технике правильной постановке ног У.технике приземления	2	1,2
	2	ПУ.технике правильной постановке ног ПУ.технике приземления	2	1,2

	3	3.технику правильной постановке ног 3.технику приземления	2	1,2
	Самостоятельная работа		<b>4</b>	3
<b>Тема 3. Метание гранаты и мяча</b>	1	У.технике замаха У.тезнике положения натянутого лука	2	1,2
	2	ПУ.технике замаха ПУ.тезнике положения натянутого лука	2	1,2
	3	З.технику замаха З.тезнику положения натянутого лука	2	1,2
	Самостоятельная работа		4	3
	4	Бег 1000м, кросовый бег	2	1,2
	5	Метание гранаты и мяча. Дифференцированный зачет.	2	2,3
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

1. Стенд «Техника безопасности на занятиях»
2. Стенд «Экзаменационные вопросы по дисциплине»

Технические средства обучения:

- инвентарь по физической культуре

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

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

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - (Электронный ресурс).

##### **Дополнительная литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - (Электронный ресурс).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка результатов выполнения нормативов. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на занятиях.
достижение жизненных и профессиональных целей	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ: – тестирование по темам; – самостоятельная работа обучающихся; – написание рефератов и докладов; – работа на практических занятиях
основы здорового образа жизни	
профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	