

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

/Ю.И. Угримова/

« 6 » июня 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

### **ОУП.06 Физическая культура**

по профессии

23.01.03 Автомеханик

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физической культуры и ОБЖ  
Протокол №8  
от 25 июня 2020 г.

**Председатель цикловой комиссии**

  
\_\_\_\_\_/Е.С.Алипова/

Разработана на основе ФГОС среднего общего  
образования, утвержденного приказом  
Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413,  
примерной программы  
общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура» для профессиональных  
образовательных организаций,  
рекомендованной ФГАУ «ФИРО»  
Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Составители (авторы): Алипова Е.С., Степанова М.В., преподаватели

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 23.01.03 Автомеханик.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный учебный предмет входит в общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:** Освоение содержания учебного предмета "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. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки 339 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 226 часа;

самостоятельной работы 113 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>339</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>226</b>
в том числе:	
практические занятия	226
контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>113</b>
в том числе:	
реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Техника передачи и приема эстафетной палочки 5. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 6. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. 7. Развитие общей и специальной выносливости. 8. Сдача нормативов в беге на короткие и средние дистанции. 9. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции. 10. Техника бега с низкого старта 11. Техника бега с высокого старта 12. Бег 100 метров. Бег на средние дистанции 400 метров 13. Бег на длинные дистанции 1000 метров 14. Бег на длинные дистанции 2000 метров 15. Бег на длинные дистанции 3000 метров 16. Бег по пересеченной местности 17. Развитие скоростно- силовых качеств 18. Бег по дистанции по прямой и на повороте 19. Техника прыжка способом «согнув ноги». Прыжки в длину способом «согнув ноги»	38	3
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Тренировка прыжка в длину с места. Бег на 100 и 200 м. Бег на выносливость 1000 м.	10		
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание учебного материала	-	

<b>Метание гранаты, ядра</b>	1			-	
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия. 1. Метание гранаты с места на три шаговых шага. 2. Метание гранаты с разбега. 3. Специальные подготовительные упражнения метателя. 4. Метания ядра на дальность. 5. Техника и тактика метания гранаты и ядра. <u>Зачет (1 семестр)</u> 6. Выполнение контрольных нормативов по метанию гранаты. 7. Выполнение норматива по метанию ядра. 8. Техника и тактика метания ядра			16	3
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Выполнение упражнений на скакалке.			10	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>226</b>		
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала			-	
				-	
	Лабораторные работы			-	
Практические занятия. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника игры в баскетбол: стойки и передвижения. 2. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча. 3. Техника игры в баскетбол: ведение мяча. 4. Совершенствование технических приемов и тактических действий при игре в баскетбол. 5. Индивидуальная техника защиты. 6. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. 7. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. 8. Совершенствование навыков ведения мяча. 9. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления. 10. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность и скорость 11. Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков. 12. Действия игрока в нападении и защите. Действия игрока индивидуально. 13. Командные действия игроков в нападении и защите. 14. Жестикуляция судьи. Судейство игры в баскетбол. 15. Организация игры в баскетбол. 16. Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра			50	3	

	<p>17. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.</p> <p>18. Перемещения из различных положений, учебно-тренировочная игра.</p> <p>19. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>20. Броски мяча в кольцо в движении.</p> <p>21. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей.</p> <p>22. Игра под шитом. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>23. Контрольные нормативы броски мяча в кольцо.</p> <p>24. Контрольные нормативы ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек</p> <p>25. Контрольные нормативы жестикуляция судьи. Игра в баскетбол.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Упражнения на координацию движения.</p>	42	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Правила безопасности при игре в волейбол в спортзале и на спортивной площадке.</p> <p>2. Техника игровых приемов в волейболе: стойки и перемещение. Передача мяча после перемещения</p> <p>3. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу.</p> <p>4. Передача мяча в парах на месте и в движении.</p> <p>5. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой.</p> <p>6. Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя.</p> <p>7. Выполнение подачи мяча: нападающий удар, блокирование.</p> <p>8. Совершенствование технических приемов и тактических действий при игре в волейбол.</p> <p>9. Тактика игры в нападении и защиты.</p> <p>10. Командные действия.</p> <p>11. Передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача.</p> <p>12. Нападающий удар, блокирование.</p> <p>13. Передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону.</p> <p>14. Контрольные нормативы: действия игрока в командной игре.</p> <p>15. Техника нападающего удара и прием снизу. Техника приема мяча после блокирования.</p> <p>16. Правила соревнований. Расстановка по зонам и перемещение по площадке во время игры.</p> <p>17. Организация соревнований в волейбол. Судейство игры в волейбол. Игра по зонам</p> <p>18. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>19. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу</p>	54	3

	<p>двумя руками над собой.</p> <p>20. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</p> <p>21. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Передача двумя руками сверху в парах.</p> <p>22. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p> <p>23. Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>24. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</p> <p>25. Контрольный норматив на технику приема мяча снизу.</p> <p>26. Контрольный норматив на технику нападающий удар.</p> <p>27. Контрольный норматив на технику приема мяча после подачи.</p>		
<b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>	<p>1. Исходные положения (стойки) правосторонняя.</p> <p>2. Способы передвижений (бесшажный)</p> <p>3. Способы держания ракетки. Поддачи по способу расположения игрока.</p> <p>4. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом</p> <p>5. Технические приемы нижним вращением</p> <p>6. Технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка)</p> <p>7. Технические приемы без вращения мяча (подставка, накат)</p> <p>8. Технические приемы с верхним вращением ( топс- удар)</p> <p>9. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча</p> <p>10. Прием подач.</p> <p>11. Игра в нападении. Накат слева, справа.</p> <p>12. Способы передвижения с техническими приемами игры в защите.</p> <p>13. Срезка, подрезка. Основные приёмы тактических действий в нападении</p> <p>14. Накат слева, справа. Набивание мяча ладонной стороной ракетки</p> <p>15. Игра накатами справа и слева по диагонали.</p> <p>16. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.</p> <p>17. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)</p> <p>18. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)</p> <p>19. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)</p> <p>20. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)</p>	40	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Оказания первой помощи при травмах. Основные приемы самоконтроля. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Упражнения на координацию движения.</p>	40	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		38	

<b>Тема 3.1. Спортивная гимнастика</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату. 2. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. 3. Лазание по канату различными приемами. 4. Перекладина высокая и низкая: подтягивание в висе, подъем переворотом. 5. Совершенствование гимнастических элементов. 6. Упражнения на брусьях разной высоты. Акробатика. 7. Совершенствование комбинаций упражнений в акробатике. 8. Маховые упражнения. Силовые упражнения. 9. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 10. Отталкивание и приземление. 11. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине. 12. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. 13. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. 14. Выполнение контрольных нормативов	28	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	10	
<b>Всего:</b>	<b>339</b>		

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

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

Реализация программы предмета требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. *Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;*
6. *Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);*

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала
2. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
3. [http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

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

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета 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>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- <i>основы здорового образа жизни.</i></li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия.</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Дифференцированный зачет.</p>