

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ А.К.Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Для специальности СПО*

**15.02.16 Технология машиностроения**

**РП.ОУП.12. 15.02.16/03**

Луховицы, 2023

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

РАССМОТРЕНО  
Цикловой комиссией общеобразовательного цикла и  
физической культуры  
Протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ С.В.Завьялкина

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УР  
ГБПОУ МО «Луховицкий  
авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Корнеева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Составители – Котов Р.Н., руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»;  
Глазкова Л.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	4
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура» .....	13
4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура» .....	19

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы 15.02.16 Технология машиностроения

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле на базовом уровне и читается на первом курсе обучения.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты

Личностные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета физическая культура
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

### Метапредметные:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**б) самоконтроль:**

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
  - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
  - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
  - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
  - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные:**

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих общих компетенций ФГОС по специальности Производство и обслуживание авиационной техники:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебному предмету доводятся до сведения обучающихся в начале изучения предмета.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы учебной предмета	78
В т.ч. в форме практической подготовки	
вт. ч.:	
Теоретическое обучение	Не предусмотрено
Лабораторные работы	Не предусмотрено
Практические занятия	75
Курсовая работа(проект)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта	3



## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

#### **Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.

#### **Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»**

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

#### **Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции**

Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки, изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование, бег по пересеченной местности

#### **Тема 1.4. Эстафетный бег**

Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м

#### **Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции**

Совершенствование техники бега по пересеченной местности, совершенствование техники бега на длинные дистанции

#### **Тема 1.6. Метание гранаты**

Совершенствование техники метания гранаты

### **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.**

#### **Тема 2.1. Ведение и передача мяча.**

Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола.

#### **Тема 2.2. Броски мяча**

Броски мяча по кольцу с места, в движении.

#### **Тема 2.3. Тактические действия**

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

### **Раздел 3. Гимнастика.**

#### **Тема 3.1 Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение строевым упражнениям. Изучение кувырков вперед, назад. Изучение стойкам и переворотам. Изучение технике длинного кувырка, колесо. Изучение комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.

### **Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.**

#### **Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи мяча**

Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Передачи мяча.

#### **Тема 4.2 Подачи, приём мяча**

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.  
Приём мяча.

#### **Тема 4.3 Нападающий удар, блокирование мяча**

Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.

#### **Тема 4.4 Тактические действия**

Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

### 3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Личностные результаты	
1	2	3		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22</b>	
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>		
	Практические занятия	<b>10</b>		
	<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4
	<b>2</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	<b>3</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100м		2
	<b>4</b>	Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки, бег 200м		2
<b>Тема 1.2. Прыжки в</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>		

<b>длину с места, с разбега</b>			
	Практические занятия		<b>4</b>
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
<b>Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>
	Практические занятия		<b>4</b>
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 400м	2
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование, бег 800м	2
<b>Тема 1.4. Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>
	Практические занятия		<b>2</b>
	1	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м	2
<b>Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>
	Практические занятия		<b>4</b>
	1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег на выносливость.	2

<b>Тема 1.6. Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала.		<b>6</b>	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22</b>
	Практические занятия.		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	2	Подведение итогов в теме легкая атлетика	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 2.1. Ведение и передача мяча.</b>	Содержание учебного материала.		<b>8</b>	
	Практические занятия		<b>8</b>	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол	2	
	2	Совершенствование стоек и техники передвижений баскетболистов.	2	
	3	Совершенствование техники ведения и ловли мяча.	2	
	4	Совершенствование техники передачи мяча.	2	
<b>Тема 2.2. Броски мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	
	Практические занятия		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники броска.	2	
	2	Штрафной бросок	2	
	3	Совершенствование техники броска мяча после ведения.	2	
<b>Тема 2.3. Тактические действия</b>	Содержание учебного материала		<b>3</b>	
	Практические занятия		<b>3</b>	
	1	Тактические действия в защите.	2	

	2	Тактические действия в нападении.	1	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22</b>
<b>Тема 3.1 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Содержание учебного материала		<b>8</b>	
	Практические занятия		<b>8</b>	
	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	2	
	2	Совершенствование техники кувырков вперед, назад.	2	
	3	Совершенствование техники стоек, переворотов.	2	
4	Подведение итогов по теме гимнастика с элементами акробатики.	2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>20</b>	<b>ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22</b>
<b>Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	
	Практические занятия		<b>6</b>	
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники передвижения, стоек волейболистов.	2	
	2	Совершенствование техники передачи мяча	4	
<b>Тема 4.2 Поддачи, приём мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	
	Практические занятия		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники нижней прямой, боковой поддачи	2	
	2	Совершенствование техники верхней прямой поддачи.	2	
	3	Совершенствование сочетания элементов: прием-передача	2	

<b>Тема 4.3</b> <b>Нападающий</b> <b>удар,</b> <b>блокирование</b> <b>мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	Практические занятия		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники атакующего удара	2	
	2	Совершенствование техники блокирования мяча.	2	
<b>Тема 4.4</b> <b>Тактические</b> <b>действия</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	Практические занятия		<b>4</b>	
	1	Тактические действия в волейболе.	2	
	2	Подведение итогов по теме волейбол	2	
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>				
<i>зачет</i>			<b>1</b>	
<i>дифференцированный зачет</i>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>78</b>	

#### **4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура»**

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **Информационное обеспечение**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2020. – 200с
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. - М.: Русское слово, 2020 г. – 176с
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021.- 160с.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.



### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021.- 493
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2021.- 258с.

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Рефераты на спортивную тематику <http://sportreferats.narod.ru/>– Дата доступа: 11.04.23.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.23.
3. Основы физической культуры. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm) – Дата доступа: 11.04.23.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
5. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) – Дата доступа: 11.04.23.