

Правительство Ленинградской области
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Гатчинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета

ОУП.12 Физическая культура

Предметная область: Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

Профиль: технологический

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения – очная

Гатчина
2025

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

Организация - разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Разработчики:

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии, протокол № 2 от 15 декабря 2025 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии - Карсакова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
3. Структура и содержание учебного предмета	7
4. Условия реализации рабочей программы учебного предмета	13
5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	15

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет **ОУП.12 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО для специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются следующие **умения и знания**.

Умения:

- У1 – организовывать работу коллектива и команды;
- У2 – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- У3 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У4 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- У5 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Знания:

- З1 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- З2 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З3 – основы здорового образа жизни;
- З4 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- З5 – средства профилактики перенапряжения.

Код и формулировка компетенций	Знания	Умения
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З1	У1, У2

Код и формулировка компетенций	Знания	Умения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	32, 33, 34, 35	У3, У4, У5

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

ЛР9 – соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости;

ЛР10 – заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

ЛР14 – готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми;

ЛР16 – умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы;

ЛР18 – демонстрирующий самостоятельность, организованность в решении профессиональных задач;

ЛР19 – проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

- **метапредметных:**

Мп1 – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

Мп2 – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

Мп3 – овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях;

Мп4 – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

Мп5 – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения;

Мп6 – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность;

Мп7 – разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

Мп8 – осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и

способов действия в профессиональную среду;
Мп9 – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
Мп10 – уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
Мк1 – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
Мк2 – владеть различными способами общения и взаимодействия;
Мк3 – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
Мк4 – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
Мк5 – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
Мк6 – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению;
Мк7 – оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
Мр1 – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи;
Мр2 – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
Мр3 – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
Мр4 – признавать свое право и право других на ошибки;
Мр5 – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

- **предметных:**

Зп1 – сформированность знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Уп1 – умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Уп2 – умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
Уп3 – умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
Уп4 – владение навыками организации и проведения физических упражнений в профессиональной деятельности;
Уп5 – способность оценивать уровень собственной физической подготовленности и планировать индивидуальные занятия физической культурой.

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т.ч.: теоретическое обучение (лекции)	2
практические занятия	76
курсовая работа (проект)	—
самостоятельная работа	—
Промежуточная аттестация: зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре	—

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад. ч / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала (лекции): Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив.	10	ОК 08
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Метание снарядов	Практические занятия: Техника безопасности. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Техника метания гранаты.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад. ч / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 3. Баскетбол		10	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения ведения мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Контрольный норматив – штрафной бросок.	6	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Двусторонняя игра с заданием.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Лыжная подготовка (классические ходы)	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	6	ОК 08
Тема 4.2. Лыжная подготовка (спуски, подъемы, повороты)	Практические занятия: Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.	4	ОК 08

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад. ч / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов
Итого за 1 семестр		34	
Раздел 5. Волейбол		16	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	12	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия: Учебная игра с применением изученных положений.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		8 / 1	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5–6 станций. Прыжковые	8 / 1	ОК 04, ОК 08

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад. ч / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов
	упражнения. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Производственная гимнастика.		
Раздел 7. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)		10	
Тема 7.1. Бег на длинные дистанции	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м без учета времени.	10	ОК 04, ОК 08
Раздел 8. Баскетбол (совершенствование)		10	
Тема 8.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Дифференцированный зачет.	10	ОК 04, ОК 08
Итого за 2 семестр		44	
Всего		78	

3. Условия реализации программы учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.3 образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, шест для лазания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, мячи волейбольные; ворота для мини-футбола, сетки для ворот, гасители.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран, аудиосистема, доступ к сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 4-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Основные электронные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.

- 4-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2025. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/571055> (дата обращения: 20.03.2026).
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/571052> (дата обращения: 20.03.2026).
3. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/571054> (дата обращения: 20.03.2026).

Интернет-ресурсы:

- www.minstm.gov.ru — Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- www.edu.ru — Федеральный портал «Российское образование».
- www.olympic.ru — Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- www.goup32441.narod.ru — Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, а также выполнения физических нормативов студентами.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: 31–35, 3п1	«отлично» — глубокое понимание сущности материала, логичное изложение с использованием примеров из практики и своего	Фронтальный устный опрос. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	опыта. «хорошо» – небольшие неточности и незначительные ошибки. «удовлетворительно» – отсутствие логической последовательности, пробелы в материале. «неудовлетворительно» – плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	
Умения: У1–У5, Уп1–Уп5	«отлично» – техника выполнения двигательных действий и физических упражнений стабильна, соответствует высокому уровню, студент может провести фрагмент занятия. «хорошо» – техника выполнения в целом правильна, но допускаются незначительные ошибки. «удовлетворительно» – техника выполнения неуверенная, с ошибками, требующими исправления. «неудовлетворительно» – грубые ошибки в технике, неспособность выполнить контрольные нормативы.	Выполнение тестовых упражнений (входной и итоговый контроль). Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.
Личностные результаты ЛР9, ЛР10, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19	–	Наблюдения, внутренний мониторинг.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Метапредметные результаты Мп1–Мп10, Мк1–Мк7, Мр1–Мр5	—	Внутренний мониторинг.