

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы ППССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин технических специальностей среднего профессионального образования.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с

	коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>162</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>162</i>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	<i>162</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1.	Легкая атлетика.	36	
Тема 1.1. Бег.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	16	2 ОК. 1,2,3,4,8
	1. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки).	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	6. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	7. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	8. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м	2	2

	и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн).		ОК. 1,2,3,4,8
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала.		
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Практические занятия.	10	2 ОК. 1,2,3,4,8
	1.Изучение и совершенствование техники прыжков.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись».	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4.Подводящие и подготовительные упражнения.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
Тема 1.3. Метание гранаты.	Содержание учебного материала.		
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	Практические занятия.	10	2 ОК. 1,2,3,4,8
	1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4.Выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн).	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5.Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г).	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
Раздел 2.	Волейбол.	30	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала.		

Техника игры в волейболе.	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол); гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Практические занятия.	28	2 ОК. 1,2,3,4,8
	1. Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая и боковая.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая и боковая.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	6. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	7. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	8. Игра после блока, страховка блока.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	9. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	10. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	11. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	12. Техническое освоение приёмов игры в волейбол.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	13. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общих соревнованиях по волейболу	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
Раздел 4.	Баскетбол.	24	2

			ОК. 1,2,3,4,8
Тема 4.1. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол). Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Практические занятия.	22	
	1. Техника игры в нападении перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	6. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	7. Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите;	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	8. Командные действия; варианты тактических систем в защите.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
Раздел 5.	9. Тренировка и двусторонняя игра.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	10. Техническое выполнение элементов игры, ведения игры	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	11. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Футбол	36	

Тема 5.1. Техника и тактика игры в футбол.	Содержание учебного материала.		
	Краткие сведения о развитии футбола. История развития вида спорта, основные правила игры , гигиена и правила безопасности на занятиях.Правила поведения на занятиях футболом, требования программы и зачетные нормативы, выбор инвентаря, одежда и обувь футболиста, предупреждение травм , особенности площадки для игры в футбол.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Практические занятия.	32	
	1. Обучение владения мячом, перекаты, наступания.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2. Обучение владения мячом, перекаты, наступания.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3.Ведение, контроль мяча двумя ногами	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4.Виды передач и приема мяча на месте и в движении	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5.Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в соревновательной деятельности	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	6.Основы технических элементов игры в футбол	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	7.Основы технических элементов игры в футбол	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	8.Основы тактических элементов игры в футбол	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	9. Виды ударов по воротам из различных ситуаций.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	10.Совершенствование игры в футбол	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	11.Совершенствование игры в футбол	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	12.Совершенствование техники индивидуальных и командных действий	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	13.Совершенствование техники индивидуальных и командных действий	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	14. Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в	2	2

	соревновательной деятельности.		ОК. 1,2,3,4,8
	15.Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в соревновательной деятельности.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	16.Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в соревновательной деятельности	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
Раздел 6.	Гимнастика.	20	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала.		
Упражнения для развития физических качеств.	Классификация гимнастики как вида спорта. Знать правило безопасности на занятиях. Гигиена спорта. История вида спорта, его развития в стране.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	Практические занятия.	18	
	1.Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	2.Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	3.Акробатическая подготовка. Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	4.Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	5.Упражнения на тренажерах. Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс.	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	6.Выполнение контрольных нормативов на тренажерах	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	7.Выполнение акробатического комплекса на технику	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	8.Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость)	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
	9.Выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия	2	2 ОК. 1,2,3,4,8
Всего:		162	

--	--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая 3 шт.; конь гимнастический; скамейки 3 шт.; мяч медицинский Apollo 4 шт.; скакалки 15 шт.; гантели: prestigesport 14 шт., euroclassik 6 шт., sprintera 4 шт.; гири 16 кг.; коврики гимнастические 10 шт.; секундомер; ракетки super-k 12 шт.; мяч для регби mitre 1 шт.; баскетбольный мяч indigo 5 шт.; турник 5 шт.; обручи 6 шт.; ворота 2 шт.; футбольный мяч torres 4 шт.; волейбольный мяч dobest 10 шт., dala 20 шт., mikasa 10 шт.; волейбол; тренажёр для рук 1 шт.; теннисный стол torneoinvite 1 шт.; фишки torres 40 шт.; маты 2 шт.; сетка для волейбола; раздевалки, комната для хранения спортивного инвентаря; тренерская

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с. Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература:

1.Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.- 3-е изд., испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

2.Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н.Амелин. - Москва : Юрайт, 2020.- 270 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455838>

3.Балышев, Н.В. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В.Балышева, В.Л.Кондаков, Е.Н.Копейкина, А.Н.Усатов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020.- 149 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457504>

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, представленных в фондах оценочных средств по общеобразовательной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
технически точно выполнять физические упражнения	Практические занятия
использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки	Практические занятия
развивать выносливость, быстроту, скоростные	Практические занятия

качества	
овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол	Практические занятия
повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах	Практические занятия
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;	Теоретические занятия
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретические занятия
иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	Фронтальный опрос.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья	Зачет по сдаче нормативов
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета	