

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю  
Проректор по учебной работе  
  
В.Н. Чумаков  
«26» августа 2020 г.  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности среднего профессионального образования  
**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

**Квалификация:** техник

**Организация-разработчик:** АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

**Разработчики:**

Соколов Анатолий Петрович, преподаватель физической культуры.

Иванова Юлия Дмитриевна, преподаватель физической культуры.

Фролова Дарья Сергеевна, руководитель предметно-цикловой комиссии

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета.

Протокол №1 от «26»августа 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 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 **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

**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 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

## 2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>333</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>166</i></b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<b><i>166</i></b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>166</i></b>
в том числе:	
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена.</b>	

## 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	Уровень освоения. общие компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел.</b>	<b>2</b>	<b>2</b> ОК.2,3,6
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка рефератов на тему: 1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья. 2. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.	18	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка рефератов на тему: 1. Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни. 2. Отказ от вредных привычек – один из факторов здорового образа жизни.	18	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>36</b>	<b>2</b> ОК.2,3,6
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.		
	<b>Практические занятия.</b> 1. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4. 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). 5. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Закрепление бега на короткие дистанции. 2. Выполнение специальных беговых упражнения	18	

<b>Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	<b>Практические занятия.</b>	10	
	1.Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину		
<b>Тема 2.3. Метание гранаты.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	18	2
	1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2.Закрепление прыжка в длину.		
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	<b>Практические занятия.</b>	10	
	1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г) Выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн). Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г).		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	18	2
	1. Освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. 2.Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол.</b>	30	2 ОК.2,3,6
<b>Тема 3.1. Техника игры в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	<b>Практические занятия.</b>	30	
	1.Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая. 2. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока 3. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	18	
	1.Техническое освоение приёмов игры в волейбол.		

	2.Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общих соревнованиях по волейболу		ОК.2,3,6
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника игры в баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол). Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	<b>Практические занятия.</b>	36	
	1. <i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. 2. <i>Техника игры в защите</i> : перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. 3. <i>Элементы тактики игры в нападении</i> : индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. 4. <i>Элементы тактики игры в защите</i> : действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Техническое выполнение элементов игры, ведения игры 2. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу	18	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>42</b>	2 ОК.2,3,6
<b>Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.		
	<b>Практические занятия.</b>	42	



	<p><u>1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</u> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><u>2.Техника передвижения на лыжах.</u> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><u>3.Техника преодоления подъемов.</u> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><u>4.Техника преодоления спусков.</u> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><u>5.Техника торможения.</u> Изучение и совершенствование техники торможения упорам одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><u>6.Техника поворотов.</u> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	18	
	<p>1.Совершенствование техники лыжных ходов и горной техники.</p> <p>2.Упражнения на развитие общей выносливости</p> <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>20</b>	2 ОК.2,3,6
<b>Тема 6.1.</b> <b>Упражнения для развития физических качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	Классификация гимнастики как вида спорта. Знать правило безопасности на занятиях. Гигиена спорта. История вида спорта, его развития в стране.		
	<b>Практические занятия.</b>	20	
	<p>1.Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p>2.<u>Акробатическая подготовка.</u> 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. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.</p> <p>3.<u>Упражнения на тренажерах.</u> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс..</p> <p>Выполнение контрольных нормативов на тренажерах.</p>		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1.Выполнение акробатического комплекса на технику 2.Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) 3.Выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия	22	ОК.2,3,6
	<b>Всего:</b> <b>Максимальная</b> <b>Аудиторная</b> <b>Самостоятельная</b>	<b>332</b> <b>166</b> <b>166</b>	

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 минимальному материально-техническому обеспечению.**

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал
- тренажерный зал с набором тренажеров
- лыжная база.

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

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

**Основная литература:**

**Бишаева, А.А.** Физическая культура : учебник для начального и среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 304 с. : ил. - (Профессиональное образование.Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.:с.294-296.

**Электронные ресурсы:**

**ZNANIUM**

**Общая педагогика физической культуры и спорта:** Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4,

**Общая педагогика физической культуры и спорта:** Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4,

**Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма** / С.А. Полиевский. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7

**Здоровье и физическая культура студента:** Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8,

**Гуревич, И.А.** Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.

**Физическая культура [Электронный ресурс]** : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

**Морозова Е.В.** Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

**Морозова Е.В.** Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

**Морозова Е.В.** Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012

**Морозова Е.В.** Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ**

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме: "Занятие на тренажёрах"
3	Стенд "Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме: "Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме: "Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме: "Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме: "Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме: "Акробатический комплекс"
9	Спортивное панно
10	Комплекс плакатов - фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд "Информация кабинета физвоспитания"

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</i></b>	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	Сдача контрольных нормативов
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- основы физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li></ul>	Фронтальный опрос

Полный комплект оценочных средств представлен в приложении

«Фонды оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»