

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности


23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

Курск, 2021

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №11
от 24 июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии


/Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с Федеральным
государственным образовательным
стандартом среднего профессионального
образования (Приказ Минобрнауки России
от 09.12.2016 №1568) по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и
ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей, на основании примерной
основной образовательной программы
23.02.07 Техническое обслуживание и
ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

Регистрационный номер: 23.02.07-170502

Дата регистрации в реестре: 02.05.2017

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Обладать компетенциями:

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Портрет выпускника.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР3

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	ЛР13
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	ЛР14
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ЛР15
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	ЛР16
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	ЛР17

Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	ЛР18
Уважительные отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР19
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	ЛР20
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР22
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ЛР23
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	ЛР24

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы (всего) 332 часа, в том числе:

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего) -166 часов, в том числе:

- Практические занятия - 166 часов, из них
- в форме практической подготовки- 40 часов;
- Самостоятельной работы - 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Всего	Из них в форме практической подготовки
Объем образовательной программы (всего)	332	
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	166	
в том числе:		
практические занятия	166	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166	
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.; выполнение индивидуального проекта		
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Примечание
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		52		
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия: 1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. 6. Развитие общей и специальной выносливости. 7. Сдача нормативов по легкой атлетике. 8. Сдача нормативов в беге на короткие и средние дистанции. 9. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции.	18	3	
	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.	18		
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 1. Метание гранаты с места на три шаговых шага. 2. Метание гранаты с разбега. 3. Специальные подготовительные упражнения метателя. 4. Сдача нормативов по метанию гранаты.	8	3	

	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.	8		
Раздел 2. Спортивные игры		140		
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 1. Техника игры в баскетбол: стойки. 2. Техника игры в баскетбол: передвижения. 3. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча. 4. Техника игры в баскетбол: ведение мяча.	7	3	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	8		
Зачет (3 семестр)		1		
Тема 2.1. Баскетбол. (продолжение)	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 5. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол. 6. Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. 9. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. 10. Совершенствование навыков ведения мяча. 11. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления. 12. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на	33		

	<p>точность.</p> <p>13. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча скорость.</p> <p>14. Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков.</p> <p>15. Действия игрока в нападении.</p> <p>16. Действия игрока в защите.</p> <p>17. Действия игрока индивидуально.</p> <p>18. Командные действия игроков в нападении.</p> <p>19. Командные действия игроков в защите.</p> <p>20. Жестикуляция судьи.</p> <p>21. Организация игры в баскетбол.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	34		
	Зачет (4 семестр)	1		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-		
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки.</p> <p>2. Техника игровых приемов в волейболе: передвижения.</p> <p>3. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу.</p> <p>4. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой.</p> <p>5. Выполнение подачи мяча: прямая нижняя.</p> <p>6. Выполнение подачи мяча: прямая верхняя.</p> <p>7. Выполнение подачи мяча: нападающий удар.</p> <p>8. Выполнение подачи мяча: блокирование.</p> <p>9. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол.</p> <p>10. Совершенствование тактических действий при игре в волейбол.</p> <p>11. Тактика игры в нападении и защиты.</p> <p>12. Командные действия.</p>	26	3	

	13. Контрольные нормативы: передача мяча над собой.			
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	28		
	Зачет (5 семестр)	2		
Тема 2.2. Волейбол (продолжение)	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 14. Контрольные нормативы: подача прямая верхняя. 15. Контрольные нормативы: боковая подача. 16. Контрольные нормативы: нападающий удар. 17. Контрольные нормативы: блокирование. 18. Контрольные нормативы: передача мяча в парах. 19. Контрольные нормативы: верхняя подача мяча в указанную зону. 20. Контрольные нормативы: действия игрока в командной игре. 21. Правила соревнований. 22. Организация соревнований в волейбол.	18		
	Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	18		
Раздел 3. Гимнастика		52		
Тема 3.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	3	
	Практические занятия. 1. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату. 2. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, пе-	12		

	<p>ревороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.</p> <p>3. Лазание по канату различными приемами.</p> <p>4. Контрольные нормативы в лазании по канату</p> <p>5. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.</p> <p>6. Совершенствование гимнастических элементов.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>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.</p>	14		
	Зачет (6 семестр)	2		
Тема 3.1. Спортивная гимнастика (продолжение)	Содержание учебного материала	-		
	<p>Практические занятия.</p> <p>7. Совершенствование комбинаций упражнений в акробатике.</p> <p>8. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах.</p> <p>9. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>10. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом.</p> <p>11. Совершенствование зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.</p> <p>12. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.</p>	12	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>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.</p>	12		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подго-		52		

товка (ППФП)				
Тема 4.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 1. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений. 2. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений. 3. Бег на короткие дистанции 20-30 м.	6	3	в ф.п.п. в ф.п.п. в ф.п.п.
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке.	8		
	Зачет (7 семестр)	2		
Тема 4.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 4. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах. 5. Опорные прыжки через коня и козла. 6. Передача мяча от груди со скачком от пола. 7. Броски мяча в корзину на точность. 8. Упражнения с расстановкой и сборкой предметов. 9. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. 10. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость). 11. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры).	16	3	в ф.п.п. в ф.п.п.
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	18		
	Дифференцированный зачет (8 семестр)	2		
Всего:		332		

--	--	--	--

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины 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, 2011 г. – 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, 2011 г. – 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](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 дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: зачет (3, 4, 5, 6, 7 семестры), дифференцированный зачет (8 семестр).</p>