

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Форма обучения | <u>очная</u> (очная, заочная) |
| Курс | <u>1,2,3</u> |
| Семестр | <u>1,2,3,4,5,6</u> |

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1568 от 9 декабря 2016 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря, регистрационный №44946).

Рабочая программа составлена на основании примерной рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, зарегистрировано в государственном реестре №170531 от 31.05.2017.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8
от «14» 03 2023 г.

Председатель ЦК
Рагозина К.Н. Рагозина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР
Балобанова Т.Б. Балобанова
«10» 04 2023 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель, квалификация по диплому – преподаватель физической культуры

Берсенёва К.В. Берсенёва

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.2. Цель планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-------------------------------|---|--|
| ОК1- ОК04, ОК8 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения. |

В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Обязательная учебная нагрузка | 172 |
| В том числе: | |
| Теоретические занятия | 6 |
| Практические занятия | 148 |
| Самостоятельная работа | 18 |
| Промежуточная аттестация 1-5 семестры в форме зачёта, 6 семестр дифференцированный зачёт | - |

2.2. Тематический план содержания учебной дисциплины

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i> | <i>Объем часов</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|---|--|--------------------|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. | Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств. Техника безопасности при занятиях физической культурой. | 6 | ОК1- ОК04,О К8 |
| | Самостоятельная работа №1 Средства профилактики перенапряжения. | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 38 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | 14 | ОК1- ОК04,О К8 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическая работа №1 Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 14 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала Техника бега по дистанции | 8 | ОК1- ОК04,О К8 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |

mm

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---|-----------|----------------------|
| | <p>Практическая работа №2 Овладение техникой высокогостарта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега попересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> | 10 | |
| <p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p> | <p>Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции.</p> | 16 | <p>ОК1-ОК04, ОК8</p> |
| | <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> | | |
| | <p>Практическая работа №3 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Техника прыжка способом «Согнутые ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнутые ноги»</p> | 12 | |
| | <p>Практическая работа №4 Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> | 4 | |
| <p>Самостоятельная работа №2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> | 4 | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 34 | |
| <p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> | <p>Содержание учебного материала Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> | 8 | <p>ОК1-ОК04, ОК8</p> |
| | <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> | | |
| | <p>Практическая работа №5 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> | 7 | |
| | <p>Самостоятельная работа №3</p> | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----------------------|
| | | <i>Совершенствование техники владения мячом.</i> | | |
| <i>Тема 3.2. Техника выполнения передач мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i> | | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК1- ОК04, ОК 8 |
| | | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | | Практическая работа № 6 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок» | 7 | |
| | | <i>Самостоятельная работа № 3</i> <i>Совершенствование техники владения мячом.</i> | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------------------|
| Тема 3.3. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</i> | Содержание учебного материала | 10 | ОК1- ОК04,О К8 |
| | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа № 7 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 9 | |
| | Самостоятельная работа № 3 Совершенствование техники владения мячом. | 1 | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | 8 | ОК1- ОК04,О К8 |
| | Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа № 8 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 7 | |
| | Самостоятельная работа № 3 Совершенствование техники владения мячом. | 1 | |
| Раздел 4. Волейбол | | 36 | |
| Тема 4.1. <i>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i> | Содержание учебного материала | 8 | ОК1- ОК04,О К8 |
| | Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа № 9 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передач мяча двумя руками сверху и снизу вместе и после перемещения игрока на площадке. | 7 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------|
| | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков мячом, безмяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| | Самостоятельная работа №4 Совершенствование техники владения мячом в волейболе. | 1 | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма посленёй | Содержание учебного материала | 10 | ОК1- ОК04, ОК8 |
| | Техника нижней подачи и приёма посленёй | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа № 10. Отработка техники нижней подачи и приёма посленёй | 10 | |
| | Самостоятельная работа №4 Совершенствование техники владения мячом в волейболе. | | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | 8 | ОК1- ОК04, ОК8 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа № 11. Отработка техники прямого нападающего удара | 7 | |
| | Самостоятельная работа №4 Совершенствование техники владения мячом в волейболе. | 1 | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Содержание учебного материала | 10 | ОК1- ОК04, ОК8 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа №12 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 9 | |
| | Самостоятельная работа №4 Совершенствование техники владения мячом в волейболе. | 1 | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 10 | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | - | ОК1- ОК04, ОК8 |
| | Техника коррекции фигуры | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | |
| | Практическая работа №13. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5-6 станций | 8 | |

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| | <i>Самостоятельная работа №5</i> <i>Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощением.</i> <i>Составить комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.</i> | 2 | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 18 | |
| | <i>Содержание учебного материала</i> | | |

| | | | |
|--|---|------------|----------------------|
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой) | | ОК1- ОК04,О К8 |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Практическая работа №14. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. | 8 | |
| | Практическая работа №15. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 8 | |
| | <i>Самостоятельная работа №6</i> <i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i> | 2 | |
| | <i>Промежуточная аттестация</i> | 12 | |
| Всего: | | 172 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация учебной дисциплины обеспечена следующими специальными помещениями: универсальный спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игр в бадминтон, ракетки для игр в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различныхотягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков в метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы лыжных хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжные трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Программное обеспечение:

лицензионное программное обеспечение общего и специального назначения Microsoft Windows (договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), Microsoft Office Professional Plus (договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован

печатными и/или электронными образовательными информационными ресурсами.

3.2.1 Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/437146> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/423867> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

2. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04486-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/415855> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/415748> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

3.2.3 Профессиональные базы данных:

1. Российская Спортивная Энциклопедия:[сайт].— URL :<http://www.libsport.ru/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

3.2.4 Электронные ресурсы:

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»:[сайт]. — URL :<http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.olympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

4. Международные спортивные федерации:[сайт]. — URL :http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

5. Российский олимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Формы и методы оценки</i> |
|---|---|--|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 08, ОК 04 | <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> | <p>Выполнение практических работ по темам: 2.1; 3.1-3.3; 4.2-4.4; 5.2-5.4; 6.1;</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ОК 08, ОК 03 | <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы.</p> | <p>Выполнение самостоятельной работы по темам: 2.1; 3.1-3.3; 4.2-4.4; 5.2-5.4; 6.1;</p> <p>Контрольные нормативы по разделу 2, 3, 4, 5, 6.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности ОК 01 | <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> | <p>Устный опрос на практических занятиях №1, 3, 5, 25, 27, 29.</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 08 | <p>Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</p> | <p>Устный опрос на теоретическом занятии №1 по теме 1.1 и теоретическом занятии №2 по теме 1.2;</p> <p>индивидуальный ответ на практическом занятии №50 по теме 7. 1</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Основы здорового образа жизни; ОК 02, ОК 08 | <p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> | <p>Самостоятельная работа и защита реферата по теме 1.1;</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности ОК 02, ОК 08 | Демонстрирует сформированность представления об условиях профессиональной деятельности и зонах риска для физического здоровья. | Индивидуальный ответ и устный опрос по теме №1.2 |
| <ul style="list-style-type: none"> Средства профилактики перенапряжения ОК 02, ОК 08 | Демонстрирует знания по профилактике перенапряжения. | Индивидуальный ответ и устный опрос на теоретическом занятии по теме 1.2 |