***Приложение №***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**2022г.**

Организация-разработчик: ГБПОУ «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе

Разработчик: Веряскина Н.П., преподаватель высшей квалификационной категории

Заседание ПЦК от 20.01.2021 Протокол № 6

Председатель Веселов С.М.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины …………… | 4 |
| 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины …………………………. | 6 |
| 3. Условия реализации программы …………………………………………………. | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ……………… | 16 |
| 5. Возможности использования программы в других ПООП …………………….. | 16 |

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

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Физическая культура относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;

- выполнять простейшие приёмы массажа и самомассажа;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| *Код* | *Наименование 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.05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК.06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК.07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК.08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК.09 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК.10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |
| ОК.11 | Использовать знания по финансовой деятельности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

## 

## 

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| общая нагрузка обучающегося | 170 часов |
| обязательная аудиторная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 170 часов |
| Промежуточная аттестация в форме *зачётов, дифференцированного зачета* | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,** | | **Объем часов** | **Уровень усвоения темы** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Практическая часть** |  | | **170** | **2** |
| **Тема 1.1**  **Лёгкая атлетика** |  | | **30** |  |
|  | 1 | Ходьба и бег. Основы техники движений. | 2 | 3 |
| 2 | Особенности дыхания в процессе бега. | 2 |
| 3 | Бег на короткие дистанции, бег с ускорением**.** | 2 |
| 4 | Повторный бег. Бег по повороту. | 2 |
| 5 | Низкий старт, стартовый разгон. | 2 |
| 6 | Переменный бег. Закрепление изученных элементов. | 2 |
| 7 | Техника и тактика эстафетного бега. | 2 |
| 8 | Финиширование. Закрепление изученных элементов. | 2 |
| 9 | Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге. | 2 |
| 10 | Техника бега по твёрдому и мягкому грунту. | 2 |
| 11 | Основы техники легкоатлетических прыжков. | 2 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка. | 2 |
| 13 | Техника метания легкоатлетических снарядов. | 2 |
| 14 | Метание гранаты с места, с разбега. | 2 |
| 15 | Закрепление изученных элементов. | 2 |
| **Тема 1.2**  **Гимнастика** |  | | **30** |  |
| 1 | Строевые приёмы, гимнастические перестроения. | 2 | 3 |
| 2 | Разновидности поворотов на месте и в движении. | 2 |
| 3 | Элементы комплексов вольных упражнений. | 2 |
| 4 | Соединение элементов в комбинации. | 2 |
| 5 | Элементы акробатики. Переворот боком. | 2 |
| 6 | Разновидности кувырков и стоек, равновесие. | 2 |
| 7 | Соединение элементов в комбинации. | 2 |
| 8 | Элементы атлетической гимнастики. | 2 |
| 9 | Виды упражнений на гимнастических снарядах. | 2 |
| 10 | Техника упражнений на низкой перекладине. | 2 |  |
| 11 | Техника упражнений на высокой перекладине. | 2 |  |
| 12 | Висы и их варианты, подтягивания. | 2 |  |
| 13 | Соединение элементов в комбинации. | 2 |  |
| 14 | Разновидности опорного прыжка: | 2 |  |
| 15 | Техника лазания по канату в два и три приёма. | 2 |  |
| **Тема 1.3**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** |  | | **26** | 3 |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Разновидности стоек и перемещений. | 2 |  |
| 3 | Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Способы ведения мяча. Виды бросков. | 2 |  |
| 5 | Различные способы выбивания мяча. | 2 |  |
| 6 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 7 | Тактика нападения: учебная игра. | 2 |  |
| 8 | Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча | 2 |  |
| 9 | Командные действия игроков в нападении. | 2 |  |
| 10 | Тактика защиты: учебная игра. | 2 |  |
| 11 | Личная защита: действия игроков | 2 |  |
| 12 | Командные действия игроков в защите. | 2 |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов. | 2 |  |
| **Тема 1.4**  **Лыжная подготовка** |  | | **30** | 3 |
| 1 | Значение лыжного спорта для организма занимающихся. | 2 |  |
| 2 | Подбор и подготовка лыжного инвентаря. | 2 |  |
| 3 | Строевые упражнения с лыжами. | 2 |  |
| 4 | Основы техники передвижения на лыжах. | 2 |  |
| 5 | Виды и способы лыжных ходов. | 2 |  |
| 6 | .Техника преодоления подъёмов, спусков. | 2 |  |
| 7 | Виды поворотов и торможений на лыжах. | 2 |  |
| 8 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 9 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 2 |  |
| 10 | Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. | 2 |  |
| 11 | Техника перехода с хода на ход. | 2 |  |
| 12 | Техника полуконькового и конькового хода. | 2 |  |
| 13 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 14 | Тактика лыжных эстафетных гонок. | 2 |  |
| 15 | Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. | 2 |  |
| **Тема 1.5**  **Спортивные игры.**  **Волейбол.** |  | | **26** | **3** |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Разновидности стойки волейболиста. | 2 |  |
| 3 | Способы перемещений в волейболе. | 2 |  |
| 4 | Способы остановок в волейболе. | 2 |  |
| 5 | Разновидности подачи мяча. | 2 |  |
| 6 | Способы передач мяча. Выход под мяч. | 2 |  |
| 7 | Разновидности нападающего удара. | 2 |  |
| 8 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 9 | Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного. | 2 |  |
| 10 | Тактика нападения: действия игроков. | 2 |  |
| 11 | Тактика защиты: действия игроков. | 2 |  |
| 12 | Закрепление изученных элементов. | 2 |  |
| 13 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 |  |
| **Тема 1.6**  **Спортивные игры.**  **Футбол** |  | | **26** | 3 |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Виды и способы передвижений. | 2 |  |
| 3 | Способы ведения мяча по прямой. | 2 |  |
| 4 | Владение мячом и финты. | 2 |  |
| 5 | Техника игры вратаря. | 2 |  |
| 6 | Способы передачи и остановки мяча. | 2 |  |
| 7 | Разновидности ударов по мячу. | 2 |  |
| 8 | Тактика нападения: действия игроков без мяча. | 2 |  |
| 9 | Командные действия игроков в нападении. | 2 |  |
| 10 | Тактика защиты: действия игроков. | 2 |  |
| 11 | Зонная защита на площадках разных размеров. | 2 |  |
| 12 | Функции игроков. Системы игры. | 2 |  |
| 13 | Учебная игра по правилам футбола. | 2 |  |
|  | **Дифференцированный зачёт** | | **2** |  |
|  | **Всего:** | | **170** |  |

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 УчебнОГО предметА**

**3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебный предмет реализуется при наличии универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок.

**Спортивное оборудование:**

бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная; кольца гимнастические с механизмом крепления; канат для лазанья с механизмом крепления; скамейка гимнастическая; маты гимнастические; стойка для штанги, штанги тренировочные; блины разного веса; гантели наборные; гири разного веса; силовой тренажер; мяч б/б; мяч в/б, мяч ф/б; н/теннис; скакалка гимнастическая; обруч гимнастический, диск здоровья; секундомер настенный с защитной сеткой; планка для прыжков в высоту; стойка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре; рулетка измерительная (10м, 50м); комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; компрессор для накачивания мячей; пульсомер, кольца баскетбольные, гранаты для метания; мяч для метания; диски здоровья; шашки; шахматы; лыжи; клюшка хоккейная; стол для н/тенниса; форма б/б, ф/б, в/б, весы напольные, средства доврачебной помощи.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 5 -е изд. - Москва : ОИЦ «Академия», 2018. - 320 c. - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст : непосредственный.

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 5 -е изд. - Москва : ОИЦ «Академия», 2020. - 320 c. - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система Академия : [сайт]. — URL : https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492&demo=Y

Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html (дата обращения: 01.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 c. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91886.html (дата обращения: 01.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 c. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/71324.html (дата обращения: 01.02.2020). —

Режим доступа: для авторизир. пользователей Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. —

2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html (дата обращения: 17.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей Небытова Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/75608.html (дата обращения: 01.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей Алёшин В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 c. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html (дата обращения: 01.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**3.3 Организация образовательного процесса**

Освоение обучающимися рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура должно проходить в условиях созданной образовательной среды в учебном заведении, соответствующих профилю специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы оценки** |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | практическая проверка  оценка тестирования. |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | практическая проверка  *зачеты,*  *дифференцированный зачет по дисциплине* |

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и в программах повышения квалификации и профессиональной подготовки по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.