

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

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 само страховки;
- 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:

| <b>Код</b> | <b>Наименование общих компетенций</b>  |
|------------|--|
| 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 <i>зачётов, дифференцированного зачета</i> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, |
|-----------------------------|--|
| 1                           | 2  |
| <b>Раздел 1.</b>            |  |
| <b>Практическая часть</b>   |  |
| <b>Тема 1.1</b>             |  |
| <b>Лёгкая атлетика</b>      |  |
|                             | 1 Ходьба и бег. Основы техники движений.   |
|                             | 2 Особенности дыхания в процессе бега.   |
|                             | 3 Бег на короткие дистанции, бег с ускорением.   |
|                             | 4 Повторный бег. Бег по повороту.  |
|                             | 5 Низкий старт, стартовый разгон.  |
|                             | 6 Переменный бег. Закрепление изученных элементов.   |
|                             | 7 Техника и тактика эстафетного бега.  |
|                             | 8 Финиширование. Закрепление изученных элементов.  |
|                             | 9 Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге.   |
|                             | 10 Техника бега по твёрдому и мягкому грунту.  |
|                             | 11 Основы техники легкоатлетических прыжков.   |
|                             | 12 Прыжок в длину с разбега. Фазы прыжка.  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | 13  | Техника метания легкоатлетических снарядов.    |
|   | 14  | Метание гранаты с места, с разбега.            |
|   | 15  | Закрепление изученных элементов.               |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Гимнастика</b>                            |   |  |
|   | 1   | Строевые приёмы, гимнастические перестроения.  |
|   | 2   | Разновидности поворотов на месте и в движении. |
|   | 3   | Элементы комплексов вольных упражнений.        |
|   | 4   | Соединение элементов в комбинации.             |
|   | 5   | Элементы акробатики. Переворот боком.          |
|   | 6   | Разновидности кувырков и стоек, равновесие.    |
|   | 7   | Соединение элементов в комбинации.             |
|   | 8   | Элементы атлетической гимнастики.              |
|   | 9   | Виды упражнений на гимнастических снарядах.    |
|   | 10  | Техника упражнений на низкой перекладине.      |
|   | 11  | Техника упражнений на высокой перекладине.     |
|   | 12  | Висы и их варианты, подтягивания.              |
|   | 13  | Соединение элементов в комбинации.             |
|   | 14  | Разновидности опорного прыжка:                 |
| 15  | Техника лазания по канату в два и три приёма. |  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Баскетбол.</b> |   |  |
|   | 1   | Понятие о технике. Основы игры.                |
|   | 2   | Разновидности стоек и перемещений.             |
|   | 3   | Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра.   |
|   | 4   | Способы ведения мяча. Виды бросков.            |
|   | 5   | Различные способы выбивания мяча.              |
|   | 6   | Закрепление изученных элементов.               |
| 7   | Тактика нападения: учебная игра.              |  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 8  | Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча      |
|   | 9  | Командные действия игроков в нападении.                 |
|   | 10   | Тактика защиты: учебная игра.                           |
|   | 11   | Личная защита: действия игроков                         |
|   | 12   | Командные действия игроков в защите.                    |
|   | 13   | Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов.     |
| <p style="text-align: center;"><b>Тема 1.4</b><br/><b>Лыжная подготовка</b></p>                     |  |   |
|   | 1  | Значение лыжного спорта для организма занимающихся.     |
|   | 2  | Подбор и подготовка лыжного инвентаря.                  |
|   | 3  | Строевые упражнения с лыжами.                           |
|   | 4  | Основы техники передвижения на лыжах.                   |
|   | 5  | Виды и способы лыжных ходов.                            |
|   | 6  | .Техника преодоления подъёмов, спусков.                 |
|   | 7  | Виды поворотов и торможений на лыжах.                   |
|   | 8  | Закрепление изученных элементов.                        |
|   | 9  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.     |
|   | 10   | Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. |
|   | 11   | Техника перехода с хода на ход.                         |
|   | 12   | Техника полуконькового и конькового хода.               |
|   | 13   | Закрепление изученных элементов.                        |
|   | 14   | Тактика лыжных эстафетных гонок.                        |
| 15  | Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Тема 1.5</b><br/><b>Спортивные игры.</b><br/><b>Волейбол.</b></p> |  |   |
|   | 1  | Понятие о технике. Основы игры.                         |
|   | 2  | Разновидности стойки волейболиста.                      |
|   | 3  | Способы перемещений в волейболе.                        |
|   | 4  | Способы остановок в волейболе.                          |

|   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
|   | 5                                 | Разновидности подачи мяча.                                |
|   | 6                                 | Способы передач мяча. Выход под мяч.                      |
|   | 7                                 | Разновидности нападающего удара.                          |
|   | 8                                 | Закрепление изученных элементов.                          |
|   | 9                                 | Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного. |
|   | 10                                | Тактика нападения: действия игроков.                      |
|   | 11                                | Тактика защиты: действия игроков.                         |
|   | 12                                | Закрепление изученных элементов.                          |
|   | 13                                | Игра по упрощенным правилам волейбола.                    |
| <b>Тема 1.6<br/>Спортивные игры.<br/>Футбол</b> |                                   |   |
|   | 1                                 | Понятие о технике. Основы игры.                           |
|   | 2                                 | Виды и способы передвижений.                              |
|   | 3                                 | Способы ведения мяча по прямой.                           |
|   | 4                                 | Владение мячом и финты.                                   |
|   | 5                                 | Техника игры вратаря.                                     |
|   | 6                                 | Способы передачи и остановки мяча.                        |
|   | 7                                 | Разновидности ударов по мячу.                             |
|   | 8                                 | Тактика нападения: действия игроков без мяча.             |
|   | 9                                 | Командные действия игроков в нападении.                   |
|   | 10                                | Тактика защиты: действия игроков.                         |
|   | 11                                | Зонная защита на площадках разных размеров.               |
|   | 12                                | Функции игроков. Системы игры.                            |
| 13  | Учебная игра по правилам футбола. |   |
|   | <b>Дифференцированный зачёт</b>   |   |
|   | <b>Всего:</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 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 с. - 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 с. - 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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

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

| <b>Результаты обучения</b>   | <b>Формы и методы оценки</b>   |
|--|--|
| 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<br>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<br><i>зачеты,<br/>дифференцированный<br/>зачет по дисциплине</i> |

#### 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.