

**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 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 Спортивные игры. 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> <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> <b>Спортивные игры.</b> <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</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>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 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 <i>зачеты, дифференцированный 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.