

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**2020г.**

Организация-разработчик: ГБПОУ «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе  
Разработчик: Веряскина Н.П., преподаватель высшей квалификационной категории

## 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 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 автомобильного транспорта.

## 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
ОК-07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК-08	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК-09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельные работы обучающихся,</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	
<b><u>Раздел 1.</u></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> <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> <b>Спортивные игры.</b> <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.
<b>Тема 1.4 Лыжная подготовка</b>		
	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.	
<b>Тема 1.5 Спортивные игры. Волейбол.</b>		
	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 Спортивные игры. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны, стойки; столы, сетки и ракетки для игры в настольный теннис; секундомер; оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, бревно, канат, обручи, маты, скакалки;

оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка, маты);

оборудования для метания (флажки, мячи, гранаты, рулетка);

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

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжная база с лыжехранилищем, лаборантская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и раздевалками;

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

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

##### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучающих фильмов и презентаций;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

##### **Учебно-методические пособия для обучающихся**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для преподав. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
5. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016.

##### **Учебно-методические пособия для преподавателей**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов - М.: Гардарики, 2015. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 366с.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

5. Кабачков В.А.Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —Тюмень, 2017.
- Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

### **Интернет-ресурсы**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016).
- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

### **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 автомобильного транспорта.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 автомобильного транспорта.