

**Приложение 5.3.19
к ОПОП по ШССЗ специальности
23.02.03 Техническое обслуживание и
ремонт автомобильного транспорта**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта**

**Вознесенское
2019г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии

преподавателей ООД

Протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

Председатель Г.И.Куванова /Г.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич - преподаватель физической культуры ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, первая квалификационная категория

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2 курс			
Раздел 1.	Легкая атлетика		12	
Тема 1. Низкий старт	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Вводный инструктаж	2	1,2
	2	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике стартового разгона	2	1,2
	3	ПУ. учить технике правильной постановке рук на асфальте ПУ. учить технике стартового разгона	2	1,2
	4	Закреплять технику правильной постановке рук на асфальте	2	1,2
	5	Бег 30 и 100м,кросовый бег	2	1,2
	6	Прыжки в длину с места	2	1,2
		Самостоятельная работа обучающихся (бег на короткие дистанции, техника низкого старта, прыжки в длину)		12
Раздел 2.	Волейбол		8	
Тема 1. Прием и передача двумя руками снизу	1	Техника безопасности по спортивным играм	2	1,2
	2	Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	1,2
	3	ПУ учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками ПУ учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	1,2
	4	Закреплять технику правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками Закреплять технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	1,2
		Самостоятельная работа обучающихся (передачи мяча двумя руками сверху, снизу)		8
	Баскетбол		12	
Тема 2. Броски по кольцу	1	Броски со штрафной линии	2	1,2
	2	Броски с 6 точек	2	1,2
	3	Ведение мяча, броски с двух шагов	2	1,2
	4	ОФП, челночный бег,	2	1,2
	5	Игра в баскетбол	2	1,2
	6	Зачет	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся (броски со штрафной, ведение мяча, с разбега бросок)		12

Раздел 3.	Лыжная подготовка		10	
Тема 1. Одновременно одношажный ход	1	Техника безопасности по лыжной подготовки	2	1,2
	2	У. технике одновременного одношажного хода У. технике переступания	2	1,2
	3	ПУ. технику одновременного одношажного хода ПУ. технику переступания	2	1,2
		Техника попеременно-двухшажного хода, учить технике отталкивания и скольжения	2	1,2
	4	Кросс 2 км, эстафетная гонка	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся (бег на лыжах 3 км, учить технику ходов)	10	3	
Раздел 4.	Гимнастика		24	
Тема 1. Кувырок вперед и назад	1	Техника безопасности по гимнастике	2	1,2
	2	У. технике постановке рук при кувырке вперед У. технике постановке рук при кувырке назад	2	1,2
	3	ПУ. технике постановке рук при кувырке вперед ПУ. технике постановке рук при кувырке назад	2	1,2
		Самостоятельная работа обучающихся (группировка, стойка на лопатках, перекаты)	6	3
Тема 2. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок, У. технике наскока на коня	2	1,2
	2	П.У опорному прыжку	2	1,2
	3	З. технику опорного прыжка согнув ноги	2	1,2
		Самостоятельная работа обучающихся (прыжки в высоту согнув ноги, прыжки в длину)	6	3
Тема 3. Акробатические упражнения, стойка на голове, мостик	1	ОФП, комплексы упр по акробатике	2	1,2
	2	Перекладина высокая, подъем с переворотом, подтягивание	2	1,2
	3	У. технике стойке на голове и руках	2	1,2
	4	ПУ. технике стойке на голове и руках	2	1,2
	5	У. технику переворота вперед, мостик	2	1,2
	6	ПУ технику переворота вперед, Дифференцированный зачет	2	1,2
		Самостоятельная работа обучающихся (перевороты боком, кувырки вперед и назад, растяжка)	12	3
Всего:			66	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3 курс			
Раздел 1.	Легкая атлетика		12	
Тема 1. Низкий старт	1	Учить технике правильной постановке рук на асфальте Учить технике стартового разгона	2	1,2
	2	ПУчить технике стартового разгона ПУчить технике правильной постановке рук на асфальте	2	1,2
	3	Техника выноса бедра Закреплять технику низкого старта	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (бег 30м, 100м, бег с сопротивлением)		6
Тема 2. Эстафетный бег	1	Учить технике стартового разгона Учить технике передачи палочки	2	1,2
	2	ПУчить технике передачи палочки ПУчить технике стартового разгона	2	1,2
	3	Учить технике финиширования Закреплять технику эстафетного бега	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (бег по повороту , эстафетный бег)		6
Раздел 2.	Волейбол		12	
Тема 1. Прием и передача двумя руками сверху	1	Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	2	1,2
	2	ПУчить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху ПУчить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками	2	1,2
	3	Учить технике завершающему движению кисти при передачи двумя руками сверху Закреплять технику передачи мяча сверху и снизу	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (передачи сверху и снизу, сбоку)		6
Тема 3. Блокирование	1	Учить технике выпрыгивания на сетку Учить разбегу на сетку	2	1,2
	2	Одиночное блокирование, ПУ технике выпрыгивания на сетку	2	1,2
	3	Групповое блокирование	2	1,2
	Самостоятельная работа занимающихся (прыжки из глубокого приседа, на сетку)		6	3
Раздел 3.	Баскетбол		10	

Тема 1. Бросок со штрафной линии	1	Учить технике правильному держания мяча Учить технике броска в кольцо	2	1,2
	2	ПУчить технике броска в кольцо. ПУчить технике правильному держания мяча. Дифференцированный зачет	2	1,2
	3	Учить технике завершающего движения кисти, закреплять технику броска Самостоятельная работа занимающихся (техника заверш. движения кисти, удары мяча о стену)	2 6	1,2 3
Тема 2. Ведение мяча	1	Учить технике постановки рук на мяч Учить технике работы рук при отталкивании мяча	2	1,2
	2	ПУчить технике работы рук при отталкивании мяча ПУчить технике постановки рук на мяч	2	1,2
	Самостоятельная работа занимающихся (ведение правой и левой рукой, восьмерка)		4	3
Раздел 4.	Лыжная подготовка		12	
Тема 1. Попеременный двухшажный ход	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	1,2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	1,2
	3	Учить технике отталкивания палками Закреплять технику скольжения	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (отталкивание палками, скольжение)	6	3
Тема 2. Одновременный одношажный ход	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	1,2
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	1,2
	3	Учить технике отталкивания палками, Закреплять технику одношажного хода	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (попеременное отталкивание)	6	3
Раздел 5.	Гимнастика		10	
Тема 1. Кувырок вперед и назад	1	Учить технике постановки рук при кувырке вперед и назад Учить технике группировки при кувырке вперед и назад	2	1,2
	2	ПУчить технике группировки при кувырке вперед и назад ПУчить технике постановки рук при кувырке вперед и назад	2	1,2
	3	Закреплять технику кувырок	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (группировка, кувырки вперед и назад)	6	3
Тема 2. Стойка на руках	1	Учить технике постановки рук при стойке на руках Учить стойке на руках с опорой о стену	2	1,2
	2	ПУчить стойке на руках с опорой о стену. ПУчить технике постановки рук при стойке на руках.	2	1,2

		Зачет		
		Самостоятельная работа занимающихся (отжимание на руках от стены, пресс 30раз)	4	3
		Всего:	56	
		4 курс		
Раздел 1.		Легкая атлетика	14	
Тема 1. Эстафетный бег	1	Вводный инструктаж, техника безопасности по л/а	2	1,2
	2	Учить технике стартового разгона Учить технике передачи палочки	2	1,2
	3	ПУчить технике передачи палочки ПУчить технике стартового разгона	2	1,2
	4	Учить технике финиширования Закреплять технику эстафетного бега	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (бег по повороту, с сопротивлением)	8	3
Тема 2. Прыжок в длину с разбега	1	Учить технике приземления при прыжке в длину с разбега Учить технике отталкивания при прыжке в длину с разбега	2	1,2
	2	ПУчить технике отталкивания при прыжке в длину с разбега ПУчить технике приземления при прыжке в длину с разбега	2	1,2
	3	Учить технике разгона при прыжке в длину с разбега, закреплять технику прыжка в длину	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (выпрыгивание из глубокого приседа, отталкивание от пола с двух ног)	6	3
Раздел 2.		Волейбол	10	
Тема 1. Нападающий удар	1	Учить технике приземления при нападающем ударе Учить технике разбега при нападающем ударе	2	1,2
	2	ПУчить технике разбега при нападающем ударе ПУчить технике приземления при нападающем ударе	2	1,2
	3	Техник замаха при нападающем ударе	2	1,2
		Самостоятельная работа занимающихся (выпрыгивание на сетку, замах рукой, правой и левой_)	6	3
Тема 2. Блокирование	1	Учить технике выпрыгивания на сетку Учить технике блокирования	2	1,2
	2	Одиночное блокирование. ПУчить технике выпрыгивания на сетку. ПУчить технике блокирования.	2	1,2

		Зачет		
		Самостоятельная работа занимающихся (напрыгивание на сетку, приставные шаги)	4	3
Раздел 3.	Баскетбол		10	
Тема 2. Бросок со штрафной линии	1	Учить технике правильному держания мяча Учить технике броска в кольцо	1	
	2	ПУчить технике броска в кольцо ПУчить технике правильному держания мяча	2	
	3	Учить технике завершающего движения кисти, закреплять технику броска Самостоятельная работа занимающихся (броски на точность с маленького расстояния)	2 5	
Тема 2. Ведение мяча	1	Учить технике постановки рук на мяч Учить технике работы рук при отталкивании мяча	1	
	2	ПУчить технике работы рук при отталкивании мяча ПУчить технике постановки рук на мяч	2	
	3	Техника поочередного ведения правой и левой рукой	2	
	Самостоятельная работа занимающихся (ведение мяча, восьмерка)		5	
Раздел 4.	Лыжная подготовка		6	
Тема 1. Попеременный двухшажный ход	1	Учить технике постановки рук и ног Учить технике скольжения	2	
	2	ПУчить технике скольжения ПУчить технике постановки рук и ног	2	
	3	Учить технике отталкивания палками Закреплять технику скольжения	2	
	Самостоятельная работа занимающихся(отталкивание попеременно, вынос палы)		6	
Раздел 5.	Гимнастика		4	
Тема 2. Стойка на руках	1	Учить технике постановки рук при стойке на руках Учить стойке на руках с опорой о стену	2	
	2	ПУчить стойке на руках с опорой о стену. ПУчить технике постановки рук при стойке на руках Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа занимающихся (отжимание на руках от стены, пресс 30раз)		4	
ИТОГО:			44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

1. Стенд «Техника безопасности на занятиях»
2. Стенд «Экзаменационные вопросы по предмету»

Технические средства обучения:

- инвентарь по физической культуре

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - (Электронный ресурс).

Дополнительная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358> - (Электронный ресурс).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет:	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на практических занятиях.
достижение жизненных и профессиональных целей	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
Знает:	
о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ: – тестирование по темам; – самостоятельная работа обучающихся; – написание рефератов и докладов. – работа на практических занятиях
основы здорового образа жизни	
профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	