

**Приложение 5.3.21
к ОПОП по ПСССЗ 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
2020г.**

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии
преподавателей ООД
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020г.
Председатель  /Т.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, высшая 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 | | 24 | |
| 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 | | 16 | |
| 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 | | 24 | |
| 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 | | 20 | |
| Тема 1. Одновременно одношажный ход | 1 | Техника безопасности по лыжной подготовке | 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 Самостоятельная работа обучающихся (бег на лыжах 3 км, учить технику ходов) | 2 10 | 1,2 3 |
| Раздел 4. | Гимнастика | | 48 | |
| 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 |
| Итого за 2 курс | | | 132 | |

| 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 | | 24 | |
| 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 | | 24 | |
| 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 | | 20 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|----------|
| 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 | | 24 | |
| 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 | | 20 | |
| 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 кувырков | 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 |
| Раздел 1. | | Легкая атлетика | 28 | |
| 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 | 20 | |
| 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 |
| ИТОГО за 3 курс | | | 152 | |
| | | 4 курс | | |
| 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 | | 20 | |
| 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 | 2 | |
| | | Самостоятельная работа занимающихся (броски на точность с маленького расстояния) | 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 | | 12 | |
| 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 | | 8 | |
| 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 за 4 курс | | | 48 | |
| ВСЕГО | | | 332 | |

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 2017. – 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, 2018. - 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 | |