

**Приложение 5.3.4  
к ОПОП по ППСЗ 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  
заочная форма обучения**

**Вознесенское  
2018г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссией  
преподавателей ООД

Протокол № 1

От «31» 08 2018г.

Председатель  /Г.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич, преподаватель общеобразовательных дисциплин 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 23.02.03 Техническое  
обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки специалистов среднего звена, входящим в состав укрупненной группы профессий 23.00.00 Транспортные средства, по направлению

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** (заочная форма обучения)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в программу подготовки специалистов среднего звена.

### 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 2 часа; самостоятельной работы обучающегося 330 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов очное обучение</i></b>	<b><i>Количество часов заочное обучение</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>	<b>2</b>
в том числе:		
практические занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>	<b>330</b>
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секциях, клубах, включая игровые виды подготовки	166	330
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b> в форме дифференцированного зачета		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Введение</b>	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<b>2</b>	1
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>110</b>	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м .		
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
Тема 1.1 Метание гранаты, толкание ядра	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. <b>Работа с учебной литературой.</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. <b>Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость</b> , бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>65</b>	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.		

<p>Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.          Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание          Упражнения для коррекции зрения.          висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки</p>		
	<p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.</p>		
<p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	<p><b>45</b></p>	
	<p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.          Прохождение дистанции до 8 км</p>		
	<p>Работа со справочной литературой.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<p><b>Раздел 4. Спортивные игры</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	<p><b>110</b></p>	
<p>Тема 4.1. Волейбол</p>			

	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,. Техника безопасности игры.</p> <p>Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра</p>		
Тема 4.2. Баскетбол	<p>Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты –перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Тактико – техническая подготовка.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p>		
Тема 4.3 Футбол	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.</p> <p>Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Игра по правилам.</p>		
	<p><b>Дифференцированный зачет</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам.</p> <p>Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов (учащихся): роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов (учащихся): артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине.</p> <p>Вариативная часть: Тесты на владение профессионально значимыми</p>		



	умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции.		
<b>Всего</b>		<b>332</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал

Зоны рекреации

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Лыжная трасса

Технические средства обучения:

- инвентарь по физической культуре

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – (Электронный учебник).

Дополнительная:

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. – (Электронный учебник).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	оперативный контроль текущий контроль
- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на занятиях; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастным данным; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
<b>Знания:</b>	
Физическая культура как учебная дисциплина. Физиологические основы физической культуры и спорта. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и	Составление личного плана

	нестандартных условиях и нести за них ответственность.	самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях.