

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Краснодарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

2024г.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для профессиональной подготовки специалистов среднего звена: для специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, выполненную преподавателем Прийма Сергеем Александровичем.

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины физическая культура, в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей с учётом рекомендаций Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для профессиональной подготовки специалистов среднего звена: для специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, выполненную преподавателем Прийма Сергеем Александровичем.

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины физическая культура, в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей с учётом рекомендаций Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания и общие компетенции:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08,	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	168
в том числе:	
теоретических занятий	8
практические занятия	160
Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социальное развитие личности	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, Обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала	2	
Самостоятельная работа обучающихся примерная		-	
Раздел 2. Легкая атлетика		50	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий	16	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Практическое занятие №2-3 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	4	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие №8. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
	Содержание учебного материала	18	
	Техника бега по дистанции	18	
	В том числе, практических занятий	4	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практическое занятие №11-12. Разучивание комплексов специальных упражнений	4	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №13. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическое занятие №14. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическое занятие №15. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №16 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическое занятие №17. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
	Содержание учебного материала	16	
	Техника бега на средние дистанции.	16	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
Раздел 3. Баскетбол	Практическое занятие №18-19. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	4	
	Практическое занятие №20-21. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
	Практическое занятие №22. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	Практическое занятие №23. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическое занятие №24. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты	2	
	Практическое занятие №25 Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
		42	

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе, практических занятий		10	
	Практическое занятие №26-30. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Самостоятельная работа обучающихся примерная		12	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок».			
	В том числе, практических занятий			
2 шага – бросок	Практическое занятие №31-33 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		12	
	Практическое занятие №34-36 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок		6	

Самостоятельная работа обучающихся примерная			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие №37-39 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	6	
Практическое занятие №40-41 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4		
Самостоятельная работа обучающихся примерная			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №42-44 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	6	
	Практическое занятие №45-46 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной	4	

игре			
Самостоятельная работа обучающихся примерная			
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	44	
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	12	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	12	
	Практическое занятие №47 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Практическое занятие №48 Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Практическое занятие №49 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическое занятие №50 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическое занятие №51 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	2	
	Практическое занятие №52 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий	12	
Практическое занятие №53-58 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		12	
Самостоятельная работа обучающихся примерная			
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие №59- 63 Отработка техники прямого нападающего удара	10	
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.4 Совершенствование	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		

техники владения волейбольным мячом	В том числе, практических занятий		10
	Практическое занятие №64-65 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		4
	Практическое занятие №66 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		2
	Практическое занятие №67 Учебная игра с применением изученных положений.		2
	Практическое занятие №68 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе/		2
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		-
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		24
	Техника коррекции фигуры		-
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №69-80 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		22
	Дифференцированный зачёт		22
Всего:			2
			168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бруссы, бревно.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО, Лях В.И

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

4.1.1. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

1.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: - Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование