

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Одобрена ПЦК « Общеобразовательных,
ЕН и ОГЭС дисциплин»

Председатель

Л.И. Артемьева Р.И.

Протокол № 1

от « 31 » 08 2021г.

Программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС
среднего профессионального
образования по специальности
23.02.07 «Техническое обслуживание
и ремонт двигателей, систем и
агрегатов автомобилей» и примерной
программой учебной дисциплины
«Физическая культура», входящей в
примерную основную
образовательную программу
специальности Федерального реестра
программ СПО.

Методист

Е.Н. Смирнова

« 31 » 08 2021г.

Зам. директора

О.В. Куров

« 31 » 08 2021г.

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик: И.И. Ильясова Анжелика Артуровна,

(подпись) преподаватель физической культуры.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 ч., в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 ч.;

практические занятия обучающегося 158 ч.

практическая подготовка обучающегося 16 ч.

II. Структуру и содержание дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практическая подготовка	16
практические занятия	158
теоретические занятия	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре			4	2
Тема 1.1. Основы знаний о физической культуре	Содержание учебного материала		4	2
	2	Основы организации двигательного режима	2	
	4	Меры безопасности на уроках физической культуры	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			40	2
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		10	2
	1	Низкий старт	4	
	2	Стартовое ускорение		
	3	Бег на дистанции	4	
	4	Финиширование		
	5	Совершенствование техники бега по прямой и повороту, низкого старта и финиширования		
	6	Контрольные упражнения и требования	2	
Тема 2.2. Техника бега на средние	Содержание учебного материала		10	
	1	Высокий старт	6	2
	2	Стартовое ускорение		

дистанции	3	Бег на ровных участках, по прямой и повороту		
	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Контрольные упражнения и требования Проверить умение в беге 300, 500 м.		2	
Тема 2.3. Техника кроссового бега	Содержание учебного материала		6	2
	1	Бег на равнинных участках	4	
	2	Бег в гору и под уклон		
	3	Бег по пересечённой местности		
	Контрольные упражнения и требования		2	
	Выполнить нормативы; девушки-2000 м.юноши-3000м..			
Тема 2.4. Техника прыжка в высоту с разбега	Содержание учебного материала		8	2
	1	Обучение и совершенствование прыжка способом «перешагивание»	4	
	2	Обучение и совершенствование прыжка способом «перекидной»	4	
	Контрольные упражнения и требования		2	
	Выполнение норматива одним из изученных способов прыжка			
	Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		6
1		Обучение и совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки	4	
Контрольные упражнения и требования		2		
Выполнить нормативы; девушки-2000 м.,юноши-3000м..				
Раздел 3. Баскетбол			24	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		4	2

Техника передвижений и остановок	1	Передвижения и остановки Повороты на месте и в движении вперёд и назад без мяча и после получения мяча Совершенствование техники передвижения и остановок	4	
Тема 3.2.		Содержание учебного материала	6	2
Техника ловли и передачи мяча	1	Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении	2	
	2	Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	2	
	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	2	
Тема 3.3.		Содержание учебного материала	4	2
Техника ведения и броска мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника»	2	
	2	Броски мяча правой и левой	2	
Тема 3.4.		Содержание учебного материала	4	2
Сочетание технических приемов	1	Различные сочетания с применением ловли, передач, ведения, остановок, финтов, рывков и бросков в корзину	4	
Тема 3.5.		Содержание учебного материала	4	2
Индивидуальные действия	1	Индивидуальные действия в нападении и защите	2	
		Контрольные упражнения и требования	2	
		Броски мяча после ведения, со штрафной линии		
Тема 3.6.		Содержание учебного материала	2	

Коллективные действия	1	Коллективные действия в нападении и защите	2	
Раздел 4. Гимнастика			24	
Тема 4.1. Строевые и общеразвивающ ие упражнения		Содержание учебного материала	4	2
	1	Построения и перестроения	4	
	2	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости		
	3	Комплексы утренней гимнастики, физкультурной паузы		
Тема 4.2. Вольные и акробатические упражнения		Содержание учебного материала	8	2
	1	Перекаты, кувырки	6	
	2	Стойки: на лопатках, на голове, на руках		
	3	Комплексы вольных упражнений с элементами акробатики		
		Контрольные упражнения и требования Выполнение комплекса вольных упражнений с элементами акробатики из изученных элементов	2	
Тема 4.3. Опорный прыжок		Содержание учебного материала	4	2
	1	Юноши «согнув ноги»	2	
	2	Девушки «боком»		
		Контрольные упражнения и требования Выполнение опорного прыжка изученным способом	2	
Тема 4.4 Упражнения на гимнастических		Содержание учебного материала	4	2
	1	Выполнение комбинации упражнений на перекладине (юноши)	2	
	2	Выполнение комбинации упражнений на брусьях разной высоты (девушки)		

снарядах	Контрольные упражнения и требования Выполнение зачетной комбинации на гимнастических снарядах		2	
Раздел 5. Лыжная подготовка			28	
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		6	2
	1	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	2	
	2	Строевые приемы с лыжами и на лыжах		
	3	Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы	2	
	4	Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный ходы	2	
Тема 5.2. Техника подъемов	Содержание учебного материала		6	2
	1	Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»	4	
	2	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»	2	
Тема 5.3. Техника спусков	Содержание учебного материала		4	2
	1	Стойки: основная, высокая, низкая	2	
	2	Совершенствование техники спусков	2	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала		4	

Техника торможения	1	Техника торможения: «плугом», «упором», упором на одну и две палки	2	
	2	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», упором на одну и две палки	2	
Тема 5.5. Техника поворотов		Содержание учебного материала	4	2
	1	Техника поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»	2	
	2	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»	2	
Тема 5.6. Выполнение контрольных нормативов		Содержание учебного материала	4	2
	1	Контрольное прохождение дистанции: юноши-5 км, девушки-3 км.	2	
		Контрольные упражнения и требования Юноши-5 км, девушки-3 км в условиях соревнований	2	
Раздел 6. Волейбол			28	
Тема 6.1. Техника передвижений, стойка		Содержание учебного материала	4	2
	1	Обучение технике передвижений; стойка волейболиста	2	
	2	Правила игры	2	
Тема 6.2. Приём и передача мяча сверху двумя руками		Содержание учебного материала	4	2
	1	Обучение приёма и передачи мяча сверху двумя руками	2	
	2	Совершенствование приёма и передачи сверху двумя руками	2	
Тема 6. 3. Техника подачи		Содержание учебного материала	4	2
	1	Обучение технике нижней прямой, верхней прямой подачи	2	
	2	Совершенствование нижней прямой, верхней прямой подачи	2	

Тема 6. 4. Техника нападающего удара	Содержание учебного материала		8	2
	1	Обучение технике нападающего удара	6	
	2	Нападающий удар по ходу из зон 2 и 4		
	3	Совершенствование техники нападающего удара		
	Контрольные упражнения и требования Выполнение передач сверху и снизу двумя руками над собой		2	
Тема 6. 5. Техника игры в нападении, защите	Содержание учебного материала		6	2
	1	Обучение технике скидок, блокирование; одиночное, групповое, взаимодействие игроков	2	
	2	Совершенствование техники скидок, блокирования	2	
	Контрольные упражнения и требования Выполнение подач		2	
Тема 6.6. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		2	2
	1	Тактика игры в защите и нападении в двухсторонней игре Совершенствование тактики игры в защите и нападении Совершенствование тактических и технических приёмов в учебной игре	2	
Раздел 7. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)			16	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала		2	2

	1	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость.	2	
Тема 7.2		Содержание учебного материала	14	2
	1	Техника выполнения гимнастических упражнений.	2	
	2	Совершенствование гимнастических элементов.	2	
	3	Контрольные нормативы: подтягивание, подъем переворотом, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	2	
	4	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений.	2	
	5	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов.	2	
	6	Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	2	
	7	Контрольные тесты по ППФП Дифференцированный зачет	2	
Всего:			164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, перекладина-2шт., гимнастические маты-10шт., гимнастическая скамейка-3шт., гимнастический «конь», гимнастический «козёл», баскетбольный щит с кольцом-2шт.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, DVD проигрыватель.

Лыжная база: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич.-М.: Гардарики, 2018. - 366 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М. ; СПб : Питер, 2019. – 607 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры : Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018. - 448 с.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2018. - 192 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2019. – 144 с.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2018. – 65 с.
3. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019. - 322 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленност ь: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленност ь: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.1 5 10.3 5	10.5 0 11.2 0	11.2 0 11.5 5	11.5 0 12.4 0	12.1 5 13.1 5					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.0 0 12.3 0	12.3 5 13.1 0	13.1 0 13.5 0	13.5 0 14.4 0	14.3 0 15.3 0

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в учебное заведение и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.