

## АННОТАЦИЯ

### Рабочей программы учебной дисциплины

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт систем, двигателей и агрегатов автомобилей.

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

#### **Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- 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).

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического

В результате освоения дисциплины студент обладать **общими компетенциями:**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА**  
**Государственное профессиональное образовательное учреждение**  
**«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

«05» 2022 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей

(базовая подготовка, основное общее образование)

(для заочной формы обучения)

2022

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № \_10\_ от «\_20\_»\_\_\_05\_\_\_\_\_ 2022 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.**

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

**Автор-составитель:**

**Горнева Елена Ивановна,** преподаватель ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1- ОК04, ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

В результате освоения дисциплины студент обладать **общими компетенциями:**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента – **160** часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **6** часов;  
самостоятельная работа – **154** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	–
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>154</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика (ОК 1-10)</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений		
	2	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	2	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции	4	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	5	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	6	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	4	
	7	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	
<b>Тема 1.3.</b> Кроссовая подготовка	8	Техника бега на дистанции 1000 м, без учета времени	4	
	9	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	4	
	10	Кросс 5000 метров	4	
<b>Раздел 2. Баскетбол (ОК 1-10)</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	12	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6	
	13	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения элемента «2 шага».	6	
<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения штрафного броска	14	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.	6	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	15	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	6	



<b>Раздел 3. Волейбол (ОК 1-10)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника верхней и нижней подач, передач двумя руками	<b>Самостоятельная работа</b>		
	16	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	8
	17	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	8
<b>Тема 3.3</b> Техника прямого нападающего удара	18	Отработка техники прямого нападающего удара	8
<b>Тема 3.4</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	19	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	8
<b>Раздел 4. Мини-футбол (ОК 1-10)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника ведения, передач, ударов мяча	<b>Самостоятельная работа</b>		
	20	Отработка техники ведения мяча	8
	21	Отработка техники передач мяча.	8
	22	Отработка техники ударов мяча	8
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика (ОК 1-10)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Самостоятельная работа</b>		12
	23	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	
	24	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	12
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (ОК 1-10)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Самостоятельная работа</b>		
	25	Перемещение различными видами лыжного хода.	14
<b>Контрольный раздел</b>	<b>Теоретические занятия</b>		4
	26	Лекция-беседа по разделам 1-6	
<b>Зачет</b>			2
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### ***Для занятий лыжным спортом:***

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места по количеству обучающихся;

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийное оборудование.

##### **Учебно-методическое обеспечение:**

- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### **Периодические издания (отечественные журналы):**

1. Новости автобизнеса: журнал для профессионалов / учредитель ООО «АвтоИнформ Медиа». - . - Москва: АвтоИнформ Медиа, 2019 - . - Ежемес. - Текст: непосредственный.
2. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.

4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>