

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 И НАУКИ КУЗБАССА
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОЦ № 80»

О.В. Галушкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

05 2021 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)

2021

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № _10_ от «_21_»__05__ 2021 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

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

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">- 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). | <ul style="list-style-type: none">- 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 |

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 – 160 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) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа студента | – |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта (3-8 семестры)</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 |
|--|--|-------------|------------------|
| 3-й семестр (практические занятия – 34 часа) | | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | 12 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | 2 | |
| | 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 | |
| Раздел 2. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 2 | |
| | 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 2 | |
| Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения Упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 6 | |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке | 2 | |
| | 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. | 2 | |
| | 3. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 | |
| Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика | | 4 | |

| | | | | |
|---|--|-----------------------------|-----------|--|
| Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | Практические занятия | 2 | |
| 1. | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | | | |
| 2. | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | 2 | |
| Дифференцированный зачет (практическое занятие) | | | 2 | |
| 4-й семестр (практические занятия – 48 часов) | | | | |
| Раздел 1. Лыжная подготовка | | | 4 | |
| Тема 1.1. Лыжная подготовка | | Практические занятия | 2 | |
| 1. | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | | | |
| 2. | Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | | 2 | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | | | 14 | |
| Тема 2.1. Бег на длинные дистанции | | Практические занятия | 2 | |
| 1. | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | | |
| 2. | Разучивание комплексов специальных упражнений | | 2 | |
| 3. | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | | 2 | |
| 4. | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | | 2 | |
| 5. | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | | 2 | |
| 6. | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | | 2 | |
| 7. | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | 2 | |
| Раздел 3. Баскетбол | | | 8 | |
| Тема 3.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола | | Практические занятия | 2 | |
| 1. | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | | | |
| 2. | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | 2 | |
| Тема 3.2. | | Практические занятия | 2 | |

| | | | | |
|---|-----------------------------|---|-----------|--|
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | 1. | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | | |
| | 2. | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | |
| Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ | | | | |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками | Практические занятия | | 20 | |
| | 1. | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 2 | |
| | 2. | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, | 2 | |
| Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | Практические занятия | | 6 | |
| | 1. | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара | Практические занятия | | 6 | |
| | 1. | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Учебная игра с применением изученных положений | | |
| | 2. | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 2 | |
| Дифференцированный зачет (практическое занятие) | | | 2 | |
| 5-й семестр (практические занятия – 18 часов) | | | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | | 4 | |
| Тема 1.1. Прыжок в длину с разбега. | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | | |
| | 2. | Техника метания гранаты, контрольный норматив | 2 | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--|----------|--|
| Метание снарядов. | | | | |
| Раздел 2. Баскетбол | | | 8 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Практические занятия | | | |
| | 1. | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 4 | |
| | 2. | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 2 | |
| Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |
| Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ | | | | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | Практические занятия | | 4 | |
| | 7 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 | |
| | 8 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| 6-й семестр (практические занятия – 24 часа) | | | | |
| Раздел 1. ВОЛЕЙБОЛ | | | 4 | |
| Тема 1.1. Техника нижней подачи и приёма после неё | Практические занятия | | 2 | |
| | 1. | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| Тема 1.2 | Практические занятия | | 2 | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|-----------|--|
| Техника прямого нападающего удара | 2. | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| Раздел 2. Лыжная подготовка | | | 18 | |
| Тема 2.1. Лыжная подготовка | Практические занятия | | 6 | |
| | 1. | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | | |
| | 2. | Прыжки на лыжах с малого трамплина. | 6 | |
| | 3. | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 6 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| 7-й семестр (практические занятия – 22 часа) | | | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | | 8 | |
| Тема 1.1. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | |
| | 2 | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | |
| | 3 | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2 | |
| | 4 | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | 2 | |
| Раздел 2. Баскетбол | | | 12 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |
| | 2 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения Упражнения «ведения-2 шага-бросок | 2 | |

| | | | | |
|---|-----------------------------|--|----------|--|
| Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола | 1 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача Мяча в колонне и кругу. | 2 | |
| | 2 | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | 2 | |
| | 2 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |
| 6-й семестр (практические занятия – 14 часов) | | | | |
| Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика | | | 6 | |
| Тема 3.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 2 | |
| | 2 | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | 6 | |
| Тема 4.1. Лыжная подготовка | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | 2 | |
| | 2 | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | |

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 / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / 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: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. 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.
2. Справочник специалиста по охране труда: ежемесячный журнал / учредитель ООО КФЦ «Аktion». – . – Москва: ООО ПО «Периодика», 2017 -. -Ежемес. – 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: 11.05.2021). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). –
Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|--|
| Умения: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности. | <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> |
| Знания: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. | <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> |