

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»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80

О. В. Шушнина



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

« 20 » 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)

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

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>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 (ОК 1-10)		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 (ОК 1-10)		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, сток, 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 (ОК 1-10)		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	
Зачет			2	
4-й семестр (практические занятия – 48 часов)				
Раздел 1. Лыжная подготовка (ОК 1-10)			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 (ОК 1-10)			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 (ОК 1-10)			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	
Зачет			2	
5-й семестр (практические занятия – 18 часов)				
Раздел 1. Лёгкая атлетика (ОК 1-10)			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 (ОК 1-10)			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	
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 (ОК 1-10)			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	
Зачет			2	
7-й семестр (практические занятия – 22 часа)				
Раздел 1. Лёгкая атлетика (ОК 1-10)			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 (ОК 1-10)			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		
Зачет			2		
8-й семестр (практические занятия – 14 часов)					
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика (ОК 1-10)			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 (ОК 1-10)			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.			
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 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
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>