

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 здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины студента 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 общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»

21.05.20

О.В. Галушкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

« 21 » 05 2020 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов

автомобилей

(базовая подготовка, среднее общее образование)

(для заочной формы обучения)

2020

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № 11 от «21»__05__ 2020 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:

Дилбарян Гурген Артурович, 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 | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

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 – **6** часов;
самостоятельная работа – **154** часа.

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) | 6 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 6 |
| практические занятия | – |
| Самостоятельная работа студента | 154 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного 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 |
|--|--|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика (ОК 1-10) | | | 30 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Самостоятельная работа | | 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 | |
| Тема 1.2. 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 | |
| Тема 1.3. 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 | |
| Раздел 2. Баскетбол (ОК 1-10) | | | 30 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 11 | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| Тема 2.2. 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 | |
| Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска | 14 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 6 | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | 15 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 6 | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|--|------------|---|--|
| Раздел 3. Волейбол (ОК 1-10) | | | 32 | | |
| Тема 3.1. Техника верхней и нижней подачи, передач двумя руками | Самостоятельная работа | | | | |
| | 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 | | |
| Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара | 18 | Отработка техники прямого нападающего удара | 8 | | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | 19 | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 8 | | |
| Раздел 4. Мини-футбол (ОК 1-10) | | | 24 | | |
| Тема 4.1. Техника ведения, передач, ударов мяча | Самостоятельная работа | | | | |
| | 20 | Отработка техники ведения мяча | 8 | | |
| | 21 | Отработка техники передач мяча. | 8 | | |
| | 22 | Отработка техники ударов мяча | 8 | | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика (ОК 1-10) | | | 24 | | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Самостоятельная работа | | 12 | | |
| | 23 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | | | |
| | 24 | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 12 | | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка (ОК 1-10) | | | 14 | | |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | Самостоятельная работа | | | | |
| | 25 | Перемещение различными видами лыжного хода. | 14 | | |
| Контрольный раздел | Теоретические занятия | | 4 | 2 | |
| | 26 | Лекция-беседа по разделам 1-6 | | | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | 2 | |
| Всего: | | | 160 | | |

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. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для образовательных учреждений, реализующих прогр. нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2016. – 304 с. – [Рекомендовано ФГУ «ФИРО»]. – Текст: непосредственный.

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.znaniium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 18.05.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование. Столица: информационно-педагогическое, научно-методическое издание / учредители Департамент образования города Москвы; Российская академия образования; Академия профессионального образования. – 1997 – . – Москва: НИИРПО, 2016 – . – Ежемес. – Текст: непосредственный.
2. Среднее профессиональной образование: теоретический и научно-методический журнал / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. – . - Москва: Среднее профессиональное образование, 2016 – . – Ежемес. – Текст: непосредственный.
3. Среднее профессиональной образование: приложение к теоретическому и научно-методическому журналу «Среднее профессиональное образование» / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. - . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2016 – . – Ежемес. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.

4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – 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> |