

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский профессионально – технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ КПТТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2A5161834342FFE431C56BB5E802FDF6
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен: с 05.04.2023 по 28.06.2024

В.Г. Жуков

«31» августа 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

(базовая подготовка, основное общее образование)

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально -
технический техникум»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Составитель (автор): Жуковская Анна Витальевна

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4	стр.
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6	
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13	
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ. 05 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП СПО) по профессии **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** и предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина **ОГСЭ. 05 Физическая культура** является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла учебного плана в соответствии с ФГОС по профессии **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**.

1.3. Цели и задачи дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины

Учебная дисциплина **ОГСЭ. 05 Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**.

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

У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

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

31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 Основы здорового образа жизни;

33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

34 Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. 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 дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **160** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
В том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	160
Промежуточная аттестация:	
3-7 семестр-зачёт,	
8 семестр - дифференцированный зачет	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3		
<i>3 семестр(практические занятия 32 часа)</i>				
Раздел 1. Основы физической культуры		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Практическое занятие Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		28		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическое занятие	14	2	ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2		
	Техника беговых упражнений Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	2		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие	14	2	ОК 04 ОК 08
	Техника бега по дистанции	2		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2		
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		

	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2		
зачет	Практическое занятие	2		
4 семестр(практические занятия 46 часов)				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практическое занятие	14	2	ОК 04 ОК 08
	Техника бега на средние дистанции.	2		
	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		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2		
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты	2		
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	2		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия	12	2	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практические занятия	10	2	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».	2		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	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		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия	8	2	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2		
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2		
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2			
зачет	Практические занятия	2		
5 семестр(практические занятия 16 часов)				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия	6	2	ОК 04 ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом	2		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия	8	2	ОК 04 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		
зачет	Практическое занятие	2		
6 семестр(практические занятия 30 часов)				
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическое занятие	8	2	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё	2		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего	Практическое занятие	10	2	ОК 04 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара	2		
	Отработка техники прямого нападающего удара	2		

<i>удара</i>	Отработка техники прямого нападающего удара	2		
	Отработка техники прямого нападающего удара	2		
	Отработка техники прямого нападающего удара	2		
Тема 4.4 <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	Практическое занятие	10	2	ОК 04 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара	2		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		
	Учебная игра с применением изученных положений.	2		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
зачет	Практическое занятие	2		
7 семестр(практические занятия 22 часа)				
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				
Тема 5.1 <i>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	Практическое занятие	8	2	ОК 04 ОК 08
	Техника коррекции фигуры	2		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	Круговая тренировка на 5 6 станций	2		
	Круговая тренировка на 5 6 станций	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка				
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие	12	2	ОК 04 ОК 08
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2		
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	Прыжки на лыжах с малого трамплина	2		
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		
зачет	Практическое занятие	2		
8 семестр(практические занятия 14 часа)				
Тема 6.2. Катание на коньках.	Практическое занятие	12	2	ОК 04 ОК 08
	Катание на коньках.	2		

	Разгон, торможение.	2		
	Техника и тактика бега по дистанции.	2		
	Пробегание дистанции до 500 метров.	2		
	Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.	2		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2		
<i>Дифференцированный зачет</i>		2		
<i>Всего:</i>		160		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения на выбор:

1. Ознакомительный (повторение ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством преподавателя)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач: контрольные работы, самостоятельная работа, курсовые работы (проекты))

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, оснащенного оборудованием:

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 теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.08.2023).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.08.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.08.2023).

Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.08.2023).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.08.2023).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.08.2023).

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 так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные (предметные) результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Тема 3.1. Тема 3.2. Тема 3.3. Тема 3.4. Тема 4.1. Тема 4.2.Тема 4.3 Тема 4.4	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Тема 2.1. Тема 2.2. Тема 2.3. Тема 5.1	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов