

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Крымский индустриально - строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

Рассмотрена цикловой
методической комиссией
«Точных и естественных наук»
30 августа 2021 г.
Председатель
_____ Е.Р. Енамукова

Утверждена
директор ГБПОУ КК КИСТ
30 августа 2021 г.
_____ Н.В. Плошник
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 1568 от 09.12.2016 г., зарегистрированного в Минюсте РФ 26.12.2016 г., № 44946), входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик: Строгонова Г.А., преподаватель
ГБПОУ КК КИСТ
Квалификация по диплому
преподаватель физической культуры

(подпись)

Рецензенты: Тарасов Н.Г. учитель физической
культуры
МБОУ СОШ № 24
Квалификация по диплому:
учитель физической культуры

(подпись)

Выдошенко И.В., преподаватель
ГБПОУ КК КТК
Квалификация по диплому
преподаватель физической культуры

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 9	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями.</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> <p><i>Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата.</i></p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	176
Промежуточная аттестация в форме 5 зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		45	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 8. ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Техника бега по дистанции 3000м.	1	
Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1		

	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	19	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	19	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	6	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
<i>Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации</i>	+5		
Раздел 2. Баскетбол		31	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
Правила игры. Учебная игра.	2		
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	

	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	10	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника бросков по кольцу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	9	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	5	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	3	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	

Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактические действий в нападении.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактические действий в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
Раздел 4. Футбол.		34	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	7	
	Контрольные тесты. (Штрафной удар).	1	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	12	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	12	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		38	
Тема 5.1. Комплексы вольных	Содержание учебного материала	29	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	29	

обще развивающих упражнений	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	8	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	6	
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	3	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
	<i>Выполнение страховки и само страховки. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки</i>	6	
	<i>Выполнение приемов защиты и самообороны</i>	4	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости. <i>Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата.</i>	+2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
	<i>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</i>	1	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия 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 (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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: Академия, 2017 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <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>
<p>знания:</p> <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 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>