


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 2022 г.

Председатель

Е.Р. Енамукова

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Утверждена

директор ГБПОУ КК КИСТ

31 августа 2022 г.

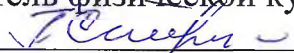

Н.В. Плошник
М.П.


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

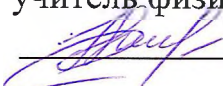
Разработчик:

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

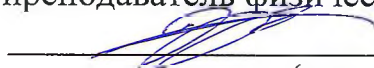

(подпись)

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: гирями, 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 ПК 3.5 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, 2020 г.

3.2.2. 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: 31.10.2021).

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: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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: 31.10.2021).

3.2.3. 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: 31.10.2021).

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: 31.10.2021).

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: 31.10.2021).

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>