

Парабельский филиал
Областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Томский политехнический техникум»
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** разработана на основе

— приказа Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568 с изменениями и дополнениями от 01 сентября 2022 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»;

— примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ»), 2021г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ

Т.В. Ершова «14» 09 2023г.

Разработчик: В.Г. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

 (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 9 от «14» 09 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

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	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 05 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК.08	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.	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	172
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия (если предусмотрено)	150
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Основы физической культуры		10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	10	
	1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Основы здорового образа жизни.	2	ОК.08
	2. Основы здорового образа жизни	2	ОК.08
	3. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК.08
	4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	ОК.08
	5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	ОК.08
Раздел 1. Легкая атлетика		56	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия	18	
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	4	ОК.08
	2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	ОК.08
	3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	ОК.08
	4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	ОК.08
	5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	ОК.08
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	2	ОК.08
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	4	ОК.08
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	20	
	8. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	ОК.08
	9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2	ОК.08
	10. Техника бега по дистанции 3000 м.	4	ОК.08
	11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	4	ОК.08

	12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	4	ОК.08
	13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	2	ОК.08
	14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	ОК.08
Тема 1.3. Эстафетный бег	Практические занятия	8	
	15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2	ОК.08
	16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	2	ОК.08
	17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	ОК.08
	18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	ОК.08
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия	10	
	19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2	ОК.08
	20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	ОК.08
	21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	ОК.08
	22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	ОК.08
	23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	ОК.08
Раздел 2. Баскетбол		18	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Практические занятия	6	
	24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	ОК.08
	25. Правила игры. Учебная игра.	4	ОК.08
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия	4	
	26. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	ОК.08
Тема 2.3 Броски мяча	Практические занятия	4	
	27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	ОК.08
	28. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	ОК.08
Тема 2.4 Простые тактические комбинации	Практические занятия	4	
	29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	ОК.08
Раздел 3. Волейбол		26	

Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Практические занятия	8	
	30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	ОК.08
	31. Правила игры. Учебная игра.	4	ОК.08
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Практические занятия	4	
	32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	ОК.08
	33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	ОК.08
Тема 3.3 Подачи мяча	Практические занятия	2	
	34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	ОК.08
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Практические занятия	4	
	35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	ОК.08
	36. Совершенствование техники видов блокирования	2	ОК.08
Тема 3.5 Тактика нападения	Практические занятия	4	
	37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	ОК.08
Тема 3.6 Тактика защиты	Практические занятия	4	
	38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	ОК.08
Раздел 4. Лыжная подготовка		30	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Практические занятия	30	
	39. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК.08
	40. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6	ОК.08
	41. Преодоление подъемов и препятствий.	6	ОК.08
	42. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6	ОК.08
	43. Передвижение по пересеченной местности.	6	ОК.08
	44. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	ОК.08
Раздел 5. Гимнастика		20	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Практические занятия	16	
	45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	ОК.08

	46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	ОК.08
	47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	ОК.08
	48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	4	ОК.08
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Практические занятия	4	
	49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	ОК.08
Самостоятельные работы		10	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 (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.).

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 реализации программы

Основная литература:

1. Антонова О. Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение [Электронный ресурс] : учебник / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : КноРус, 2023. – 257 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/944960>
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, И. В. Кутьин [и др.]; под. ред. А. Г. Горшкова. – М. : КноРус, 2022. – 339 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943901>
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2022. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование) – Режим доступа : <https://book.ru/book/944692>
4. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2022. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943895>
5. Кузнецов В. С. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. – М. : КноРус, 2023. – 257 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/944960>
6. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2022. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943955>

7. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2022. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943955>
8. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/951558>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М. : ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
2. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М. : КноРус, 2021. – 280 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/936616>
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : базовый уровень / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 255 с.

Интернет-ресурсы:

1. Департамент спорта города Москвы / Электронная приемная / Москомспорт. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.mos.ru/moskomsport/> – (дата обращения: 11.08.2023)

3.3. Организация образовательного процесса

Обучение учебной дисциплины осуществляется для группы студентов, обучающихся на базе основного общего образования (9 классов) на втором – четвертом курсе.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, дифференцированного зачета.

Реализация тем 1.1, 2.1 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; в общем объеме – 10 часов.

Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		Кол-во часов
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	10
	2	Основы здорового образа жизни.	
	3	Физическая культура в обеспечении здоровья	
	4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
Итого:			10

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</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>Умеет:</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>Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Ведет здоровый образ жизни, понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>