

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 программой «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ», разработанной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО), 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ

Т.В. Ершова «14» 09 2024г.

Разработчик: В.Г. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

Н.Ю. Мариненко (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от «14» 09 2024г.

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, брусках, 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: 11.08.2024)

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>