

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
АРТЕМОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТОЧНОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ
ГАПОУ СО «АКТП»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общеобразовательного цикла

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

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

Технологический профиль

Форма обучения: очная

Артемовский 2024 г.

Рабочая программа ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1568, зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 26.12.2016 №44946

Разработчик:

Новоселов Л.Н., преподаватель физического воспитания

Рассмотрено:

на заседании цикловой комиссии протокол


№ ___ от «___» _____ 2024 г.

Председатель цикловой комиссии Аксенова Г.А. 

Согласовано:

на заседании методического совета протокол

№ ___ от «___» _____ 2024 г.

Заместитель директора по учебной работе Насонова А.О. 

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (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	160
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	158
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	2

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социкультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств В том числе, практических занятий и лабораторных работ Самостоятельная работа обучающихся примерная	2	ОК1-ОК11
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта 2. Техника прыжка в длину с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Самостоятельная работа обучающихся примерная	14	ОК1-ОК11
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала 1. Техника бега по дистанции В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	14	ОК1-ОК11

	<p>Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></p>	-	
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></p>	12	ОК1-ОК11
<p>Раздел 3. Баскетбол</p>		36	
<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий и лабораторных работ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></p>	10	ОК1-ОК11
<p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий и лабораторных работ Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в</p>	10	ОК1-ОК11

2 шага – бросок	<p>кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></p>		
<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></p>	8	ОК1-ОК11
<p>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p> <p>Совершенствование технических элементы баскетбола в учебной игре</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i></p>	8	ОК1-ОК11
Раздел 4. Волейбол		36	
<p>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча</p> <p>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия</p>	10	ОК1-ОК11

	игроков, взаимодействие игроков			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>			
	<i>Содержание учебного материала</i>		-	
<i>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</i>	1. Техника нижней подачи и приёма после неё В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники нижней подачи и приёма после неё <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		10	ОК1-ОК11
<i>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</i>	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ Отработка техники прямого нападающего удара <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		8	ОК1-ОК11
<i>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	1. Техника прямого нападающего удара В том числе, практических занятий и лабораторных работ Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		8	ОК1-ОК11
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		-	
	<i>Содержание учебного материала</i>		10	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика				
<i>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Техника коррекции фигуры В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		- 10 10	ОК1-ОК11
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		-	
	<i>Содержание учебного материала</i>		34	
Раздел 6. Лыжная подготовка				
<i>Тема 6.1. Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на		-	ОК1-ОК11

коньках)).		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ		34
Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		34
Самостоятельная работа обучающихся примерная		-
Промежуточная аттестация		2
Всего:		160

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

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

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.-М.: Академия, 2017.

2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер и др – М.: Издательство Юрайт, 2017-424с.,

3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2. Грипина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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>