

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»
_____ 2019 г.

Председатель
_____ Е.Р. Енамукова

Утверждена

директор ГБПОУ КК КИСТ

_____ 2019 г.

_____ Н.В. Плошник

М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № ____ от _____ 2019 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:

Другова И.Г. учитель физической
культуры
МБОУ СОШ № 1
Квалификация по диплому:
Учитель физической культуры

(подпись)

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

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура способствует формированию общих компетенций специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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).
- *овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;*
- *обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями.*

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, *из них*
вариативная часть 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	178
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
	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. Бег100 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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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,	Содержание учебного материала	4	ОК 8
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		

прыжки. Правила игры.	2. Эффективное применение правил игры.		ПК3.5
	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
	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
	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
	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
	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
	1. Тактические действий в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
Раздел4. Футбол.		34	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	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
	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
	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
	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.		37	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	29	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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	8	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	5	
	<i>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</i>	3	
	Дифференцированный зачет	1	
Всего		178	

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. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
2. Гришина 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>