

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**2020**  
**год**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** 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 от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г, регистрационный №44946);
- примерной рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Организация-разработчик: Государственное областное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий колледж транспорта и дорожного хозяйства».

Разработчик: Дергунов Геннадий Павлович – руководитель физического воспитания ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

Рекомендована Методическим Советом ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

Заключение Методического Совета № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

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

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

### 1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК1-ОК11</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основы здорового образа жизни;</li><li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>– Средства профилактики перенапряжения</li></ul>

### 1.2. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Общий объем образовательной программы - **166** часов, в том числе:  
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – **154** часа;  
самостоятельной работы обучающегося – **12** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Общий объем образовательной программы</b>	<b>166</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>154</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	144
контрольные работы	-
консультации	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
– <i>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</i>	<i>12</i>
<b><i>Промежуточная аттестация в форме:</i></b>	
<b><i>3 семестр – зачета</i></b>	<b><i>2</i></b>
<b><i>4 семестр – зачета</i></b>	<b><i>2</i></b>
<b><i>5 семестр – зачета</i></b>	<b><i>2</i></b>
<b><i>6 семестр – дифференцированного зачета</i></b>	<b><i>2</i></b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2	OK1-OK11
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.		
	3	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	4	Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	Практические занятия		-	
Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 2. Легкая атлетика			36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		14	OK1-OK11
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта		
	2	Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		14	
	1. Техника безопасности на занятиях л/а. Техника беговых упражнений			
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования			
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив			
4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив				
5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив				
6. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив				
Самостоятельная работа обучающихся		1		
– Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		10	OK1-OK11
	1	Техника бега по дистанции	10	
	Практические занятия			
1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов				

	специальных упражнений 2. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 4. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 5. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 6. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		12	OK1-OK11
	1	Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		12	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 6. Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		1	
Раздел 3. Баскетбол			34	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		10	OK1-OK11
		1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия		10	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		1	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		8	OK1-OK11
	1	Судейство спортивных соревнований по баскетболу.		
	2	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия		8	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»			

	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK1-OK11
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK1-OK11
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>34</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	10	OK1-OK11
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 3. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.2. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK1-OK11
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		



нижней подачи и приёма после неё	<b>Практические занятия</b>		8	
	1. Оработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		1	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		8	OK1-OK11
	1. Техника прямого нападающего удара			
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1. Оработка техники прямого нападающего удара			
	Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		1	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		8	OK1-OK11
	1	Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке			
	2. Учебная игра с применением изученных положений.			
	3. Оработка техники владения техническими элементами в волейболе			
Самостоятельная работа обучающихся				
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			10	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		10	OK1-OK11
	1	Техника безопасности занятий. Техника коррекции фигуры. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц			
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
	3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины			
4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей				
5. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой				
Самостоятельная работа обучающихся – Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		1		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			30	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		30	OK1-OK11
	1	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках))		

	<b>Практические занятия</b>	30	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). 2. Катание на коньках. 3. 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. 4. Кроссовая подготовка. 5. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся – <i>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</i>	1	
	<b>Консультации</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация (три зачета и один дифференцированный зачет)</b>	8	
	<b>Всего</b>	<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Оборудование спортивного зала:***

- Брусья гимнастические – 2 шт.
- Перекладины универсальные – 3 шт.
- Маты гимнастические – 6 шт.
- Канат – 2 шт.
- Шведские стенки – 5 шт.
- Скамейки гимнастические – 5шт.
- Гири 16кг – 6 шт.
- Гири 24кг – 2 шт.
- Гири 32кг – 2 шт.
- Штанги универсальные – 2 шт.
- Гранаты для метания – 6 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи баскетбольные – 10 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Сетки волейбольные – 2 шт.
- Щит баскетбольный профессиональный 1800X1500 мм -2 шт.
- Кольцо баскетбольное амортизационное, игровое – 2 шт.
- Турник навесной – 4 шт.
- Упоры для отжимания – 4 шт.
- Скакалки резиновые – 20 шт.
- Туристические палатки – 4 шт.

Открытый стадион широкого профиля: беговая асфальтированная дорожка 250м, футбольное поле 70х40, сектор для прыжков в длину, единая полоса препятствий.

##### **Лыжная база с лыжехранилищем:**

теплая раздевалка;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр,
- выносные колонки

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **3.2.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники (печатные):**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура:учебник/А.А.Бишаева.-5-е изд.-М.:ИЦ Академия,2018.-320с.;

###### **Дополнительные источники:**

1. Лях В.И.Физическая культура(базовый уровень),10-11 класс.-АО «Издательство «Просвещение»,2020

###### **Интернет ресурсы:**

1. Znanium.com
2. IPRBooks
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи дифференциального зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование