

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Шарьинский политехнический техникум Костромской области»

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
автотранспортного цикла
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г. г.

Утверждено:
Приказом №1
от 01.сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04
«Физическая культура»**

Специальность: 23.02.03.Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Срок обучения –3 года 10 месяцев

Количество часов – 332 часов

Разработчик:
Преподаватель ОГБОУ СПО «Шарьинский
политехнический техникум Костромской области» /А.В.Баев/

Шарья, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки по специальностям СПО: «Технология продукции общественного питания», «Технология деревообработки».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины :

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>332</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
теоретическое занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>164</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
– Рефераты	
– Кроссовая подготовка	
– Участие в соревнованиях по спортивным играм.	
– Самостоятельные занятия на лыжах.	
– Легкая атлетика	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения	Режим дня учащихся его, значение и особенности. Гигиенические требования к местам занятия физической культурой. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль: значение и содержание	2	2
	Самостоятельная работа	2	
	выполнение реферата на тему: «Влияние физических упражнений на здоровье физического развития человека»		
Раздел 2. Легкая атлетика	Правила поведения соревнований по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции Техника и тактика бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка – бег по пересеченной местности Прыжки в длину с места и с разбега (согнув ноги) Прыжки в высоту с разбега (перешагивание) Метание гранаты с разбега в цель и на дальность Техника толкания ядра с места и со скачка. Толкание ядра на дальность Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки в коридоре. Зачет.	26	3
	Самостоятельная работа	26	
	Легкая атлетика		
Раздел 3. Спортивные игры		26	3
	Правила игры в баскетбол. Судейство. Организация и проведение соревнований. Техника игры в баскетбол: -ведение мяча; -передачи на месте и в движении; -ловля мяча одной, двумя руками; -броски мяча с места, в движении с разных дистанций; -броски мяча после ведения; -выбивание, вырывание мяча у соперника; -накрывание броска соперника . Тактика игры в баскетбол: -индивидуальные действия в нападении и защите; -групповые взаимодействия в нападении и защите; -командные взаимодействия в нападении и защите.	14	

<p>Тема 2. Волейбол</p>	<p>Правила игры в волейбол. Судейство. Организация и проведение соревнований. Техника игры в волейбол: -верхний и нижний приём подачи соперника; -передачи мяча сверху и снизу двумя руками на партнера на месте и в прыжке; -прямой нападающий удар в зоны 1,5,6, нападающий удар по блоку и в обвод блока; -одиночное и групповое блокирование; -подача мяча в определенные зоны площадки соперника. Тактика игры в волейбол: -игра в нападении со второй передачи из зоны 3и2 игроками линии нападения; -игра в нападении с первой передачи; -страховка при игре в защите при блокировании и нападающем ударе соперника; -Страхование блока и нападающего удара своей команды.</p>	12	
	<p>Самостоятельная работа</p>	26	
<p>Раздел 4. Гимнастика</p>	<p>Спортивные игры. Участие в соревнованиях</p> <p>Страховка и помощь на уроках гимнастики при выполнении упражнений. ЮНОШИ</p> <p>Упражнения на перекладине: -подъем переворотом в упор; -подъем в упор силой; -мах дугой вперед; -соскоки: махом вперед и назад с поворотом на 90⁰ и 180⁰; подтягивание.</p> <p>ДЕВУШКИ</p> <p>Упражнения на брусьях (разновысоких): - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; - из виса подъем переворотом в упор на нижней жерди; - махом назад соскок с поворотом на 180⁰; - толчком одной махом другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь юношами</p> <p>ЮНОШИ</p> <p>Упражнения на брусьях (параллельных): - размахивания в упоре на руках; - подъем махом вперед в сед ноги врозь; - стойка на плечах; - соскоки махом вперед и назад; - из размахивания в упоре на руках: подъем разгибом, подъем махом назад; - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p> <p>ДЕВУШКИ</p> <p>Упражнения на бревне: - шаг «польки»; - прыжки на одной ноге; - равновесие на одной ноге; - махом правой вперед поворот налево на 180⁰; - сед углом; - из упора стоя на колене махом свободной ноги соскок прогнувшись.</p> <p>ЮНОШИ</p> <p>Акробатика: - кувырок вперед с разбега через препятствия высотой до 1 метра на горку матов;</p>	28	3

	<p>- стойка на голове и руках; -стойка на руках с помощью; -переворот в сторону с 2-3 шагов разбега.</p> <p style="text-align: center;">ДЕВУШКИ</p> <p>-кувырки вперед и назад; «мост» из положения стоя с помощью; -стойка на руках с помощью; -переворот в сторону с 2-3 шагов разбега.</p> <p style="text-align: center;">ЮНОШИ</p> <p>Опорный прыжок: (высота снаряда 120-125см) «козел» в длину – прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.</p> <p style="text-align: center;">ДЕВУШКИ</p> <p>(высота снаряда 110-115см) «козел» в ширину – прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.</p>		
	Самостоятельная работа	28	
	Гимнастика		
Раздел 5 Туризм	<p>Ориентирование на местности по компасу. Разведение костра на скорость Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Преодоление полосы препятствий. Марш-бросок 6-8км. Зачет.</p>	18	3
	Самостоятельная работа	18	
	Походы		
Раздел 6 ОФП	<p>Дозировка нагрузки и интервалов отдыха между выполнением упражнений. Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями. Упражнения с гириями. Упражнения на тренажерах. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабления. Зачет.</p>	28	3
	Самостоятельная работа	28	
	Упражнение на пресс.		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
Раздел 7 Лыжная подготовка	<p>Выбор и подготовка лыжного инвентаря. Совершенствование техники попеременного 2^x- шажного хода, Совершенствование техники попеременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода Ознакомление с техникой одновременного двухшажного хода.</p>	20	2

	Совершенствование техники коньковых ходов. Изучение техники подъемов «елочкой» и «полуелочкой». Спуски в основной и низкой стойках. Тормажение и повороты в движении упором. Прохождение дистанции от 3 до 10км. Зачет.		
	Самостоятельная работа	20	
	Лыжная подготовка		
Раздел 8 ППФП	Содержание учебного материала Задачи ППФП: развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движения. Средства ППФП: 1. Легкая атлетика- бег на короткие дистанции с максимальной частотой шагов и скоростью, бег на месте с различной частотой шагов, прыжки на одной ноге на расстояние 40-100м. 2. Гимнастика- опорные прыжки через «козла», акцентируйся точный нбаскок на мостик, точную постановку рук и приземление, прыжки на одной ноге на бревне. 3. Спортивные и подвижные игры – ведение баскетбольного мяча с изменением направления и и скорости движения; передачи мяча от груди двумя руками, то же от плеча одной рукой, то же с отскоком от поле; Броски мяча в корзину с разных дистанций и положений; броски мяча в различные цели на расстояние до 12 метров. Рекомендуемые виды спорта: Баскетбол, волейбол, легкая атлетика.	16	3
	Самостоятельная работа	18	
	Спортивные подвижные игры		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные), скакалки, гимнастические палки, обручи, гранаты (500гр, 700гр), ядра (4кг, 5кг), шведская лестница, гимнастические маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, тренажер для ног, шведская лестница, перекладина, брусья, штанги, помост, гири, гантели, станок для упражнений на пресс и гибкость, зеркала.

Технические средства обучения: экран, проектор, секундомеры, табло механическое, рулетка 50м, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. И.Р. Решетников. Физическая культура. М.: Академия, 2013г.

Интернет-ресурсы:

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Учебный диалог Опрос, показ
Знания:	
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Учебный диалог Тестирование Практическое занятие

