

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Академия технологии и управления»
(АНПОО «АТУ»)**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

Новочебоксарск, 2018

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1568

Утверждена в составе ППССЗ по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Организация-разработчик: АНПОО «АТУ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1585

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

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8	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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся - 166 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 166 часов

Самостоятельная работа – 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	166
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	164
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 8 семестр	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	1/1	ОК1-ОК04, ОК8
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практическое занятие		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1/2	
	Оказание первой помощи при занятиях легкой атлетикой	1/3	
	Техника старта во время кросса	1/4	
	Техника финиша во время кросса	1/5	
	Совершенствование техники спринтерского бега с высокой стойки	1/6	
	Совершенствование техники спринтерского бега с низкой стойки	1/7	
	Совершенствование техники стартового разгона эстафетного бега	1/7	
	Совершенствование техники финиширования	1/8	
	Совершенствование техники финиширования эстафетного бега	1/9	
	Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив	1/10	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	1/11	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	1/12	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	1/13	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1/14	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1/15	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8
	Техника бега по дистанции		

	Практическое занятие		
	Овладение техникой старта, стартового разбега	1/16	
	Овладение техникой финиширования	1/17	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	1/18	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	1/19	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный шаг)	1/20	
	Техника бега по пересеченной местности (переменный шаг)	1/21	
	Техника бега по пересеченной местности (повторный шаг)	1/22	
	Совершенствование техники длительного бега	1/23	
	Совершенствование техники длительного бега	1/24	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1/25	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1/26	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1/27	
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	
Техника бега на средние дистанции.			
Практическое занятие			
Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		1/28	
Совершенствование техники бега на 500 метров		1/29	
Выполнение контрольного норматива.: 500 метров		1/30	
Совершенствование техники бега на 1000 метров		1/31	
Выполнение контрольного норматива 1000 метров		1/32	
Всего за – 3(1) семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа;			
4 семестр на базе основного общего образования			
Тема 2.4. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.(продолжение)	Практическое занятие		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1/1	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом ножницы перекидной	1/2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способами прогнувшись, перешагивание.	1/3	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1/4	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	1/5	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	1/6	

	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1/7	
	Совершенствование техники метания гранаты	1/8	
	Совершенствование техники метания гранаты в длину	1/9	
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	1/10	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическое занятие		
	Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	1/11	
	Правила игры в баскетбол	1/12	
	Техника выполнения ведения мяча	1/13	
	Техника выполнения передачи	1/14	
	Техника выполнения передачи с отскоком от пола	1/15	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча и передачи	1/16	
	Техника выполнения броска мяча с места	1/17	
	Овладение техникой выполнения броска мяча с места	1/18	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1/20	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практическое занятие		
	Техника ведения мяча в движении	1/21	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча	1/22	
	Техника ведения и передачи мяча в движении	1/23	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча и передачи	1/24	
	Техника движения и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок».	1/25	
	Совершенствование передачи и броска мяча в кольцо с места	1/26	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	1/27	
	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	1/28	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Содержание учебного материала	8	OK1-OK04, OK8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие		
	Техника выполнения штрафного броска	1/29	
	Техника выполнения ведение ловли и передача мяча в колонне и кругу	1/30	
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1/31	
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	1/32	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска и ведение, передача мяча в колонне и кругу	1/33	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1/34	
	Дифференцированный зачет	2/36	
	Всего за - 4 семестр максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 36 часов;		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическое занятие		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	1/1	
	Правила игры в баскетбол	1/2	
	Совершенствование техники ловли мяча	1/3	
	Совершенствование техники передачи мяча	1/4	
	Совершенствование техники ведения	1/5	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места	1/6	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1/7	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в прыжке	1/8	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности при занятиях волейболом	1/9	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	1/10	

	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	5 семестр на базе основного общего образования		
	Прием мяча. Передача мяча	1/1	
	Нападающие удары.	1/2	
	Блокирование нападающего удара.	1/3	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1/4	
Раздел 5 Лыжная подготовка			
5.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1/5	
	Полуконьковый и коньковый ход.	1/6	
	Передвижение по пересечённой местности.	1/7	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1/8	
	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	1/9	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1/10	
6 семестр на базе основного общего образования			
5.2 Лыжная подготовка (продолжение)	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Катание на коньках.	1/1	
	Посадка.	1/2	
	Техника падений.	1/3	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	1/4	
	Разгон, торможение.	1/5	
	Техника и тактика бега по дистанции.	1/6	
	Пробегание дистанции до 500 метров.	1/7	
	Подвижные игры на коньках.	1/8	
	Кроссовая подготовка.	1/9	

	Бег по стадиону до 5км	1/10	
	Бег по стадиону	1/11	
	Бег по пересечённой местности до 5 км.	1/12	
Раздел 6 Волейбол (продолжение)			
Тема 6.1 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		OK1-OK04, OK8
	Техника нижней подачи	1/13	
	Совершенствование техника нижней подачи	1/14	
	Техника нижней подачи и приёма после неё	1/15	
	Техника нижней подачи по зонам	1/16	
	Совершенствование техника нижней подачи по зонам	1/17	
Тема 6.2. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Техника прямого нападающего удара	1/18	
	Отработка техники прямого нападающего удара	1/19	
Тема 6.3 Совершенствование тактики нападения	Содержание учебного материала	1/20	OK1-OK04, OK8
	Освоение тактики нападения		
Тема 6.4 Совершенствование техники защиты	Содержание учебного материала	1/21	
	Освоение техники защиты		
Тема 6.5 Совершенствование техники приема мяча одной	Содержание учебного материала		
	Освоение техники приема мяча одной рукой	1/22	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на бедро.	1/23	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на спину.	1/24	
	Освоение приема мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на бедро.	1/25	
	Освоение приема мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на спину.	1/26	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1/27	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди	1/28	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на животе	1/29	
	Совершенствование техники передачи мяча в парах	1/30	
	Совершенствование техники передачи мяча в парах, в движении.	1/31	
	Прием мяча одной рукой с последующим падением в сторону	1/32	
	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1/33	
Прием мяча одной рукой с последующим падением на спину.	1/34		
Умение вести двустороннюю игру	1/35		

	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	1/36
	7 семестр на базе основного общего образования	
Тема 6.6 Футбол		
Тема 6.7 Техника безопасности при занятиях футболом	Содержание учебного материала	
	Техника безопасности игры	1/1
Тема 6.8 Правила игры при занятиях футболом	Содержание учебного материала	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1/2
Тема 6.9 Техника игры в футбол	Содержание учебного материала	
	Совершенствование техники ведения.	1/3
	Совершенствование техники передачи мяча	1/4
	Совершенствование техники приёма мяча	1/5
	Совершенствование техники удара по воротам	1/6
	Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1/7
	Совершенствование технике остановки мяча	1/8
	Совершенствование технике отбора мяча	1/9
	Обучение тактики игры в защите	1/10
	Обучение техники игры в нападении	1/11
	Совершенствование техники двухсторонней игры в футбол	1/12
	Совершенствование техники остановки мяча ногой	1/13
	Совершенствование техники остановки мяча грудью	1/14
	Совершенствование техники отбора мяча	1/15
	Совершенствование техники обманных движений	1/16
Раздел 7. Гимнастика		
Тема 7.1 Обучение общеразвивающим упражнениям	Содержание учебного материала	
	Общеразвивающие упражнения с гантелями	1/17
	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1/18
	Общеразвивающие упражнения с мячом	1/19
	Общеразвивающие упражнения с обручем	1/20
	Общеразвивающие упражнения для коррекции зрения.	1/22
	Общеразвивающие упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1/23
	Общеразвивающие упражнения на внимание	1/24
8 семестр на базе основного общего образования		
Раздел 8. Гимнастика (продолжение)		

Тема 8.1 Обучение общеразвивающим упражнениям	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения на внимание	1/1	
	Общеразвивающие упражнения в висе и упоре	1/2	
	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	1/3	
	Общеразвивающие упражнения вводной гимнастики	1/4	
	Общеразвивающие упражнения производственной гимнастики	1/5	
	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки	1/6	
Раздел 9. Туризм			
Тема 9.1 Техника безопасности во время походов.	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности во время туристских походов.	1/7	
Тема 9.2 Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе	Содержание учебного материала		
	Техника движения по азимуту	1/8	
	Техника движения группы по просекам	1/9	
	С преодолением лесных завалов	1/10	
Тема 9.3 Обучение технике ориентирования	Содержание учебного материала		
	Совершенствование технике ориентирования на местности и определению точки стояния «Бивака» (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода)	1/11	
Тема 9.4 Обучение технике организации ночлега	Содержание учебного материала		
	Совершенствование технике организации ночлега	1/12	
Тема 9.5 Обучение технике приготовления горячего питания	Содержание учебного материала		
	Совершенствование приготовления горячего питания	1/13	
Тема 9.6 Виды и способы преодоления препятствий.	Содержание учебного материала		
	Особенности проведения пеших, горных и водных походов.	1/14	
	Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.	1/15	
	Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.	1/16	
Дифференцированный зачет		2/18	
Всего:		166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб. пособие для СПО / В. В. Ягодин. - Москва: Юрайт, 2019. - 113 с. - Текст: электронный. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki->

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: 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	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.
знания: 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	демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	демонстрирует способность решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	владеет навыками поиска, анализа и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	планирует и реализовывает собственное профессиональное и личностное развитие	
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	активно работает в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	пользуется средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	