

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю
Проректор по образовательной
деятельности

В.Н. Чумаков
«30» января 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Гатчина

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики: преподаватель физической культуры Н.И.Кондаков

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 5 от «26» января 2023 г.

Председатель методической комиссии Д.С.Фролова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы ППССЗ по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин технических специальностей среднего профессионального образования.

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

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

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

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

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной 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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>332</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>166</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме экзамена.	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения. общие компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретический раздел.	2	2 ОК.2,3,6
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	1	
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов на тему: 1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья. 2.Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.	18	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	1	2
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов на тему: 1.Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни. 2.Отказ от вредных привычек – один из факторов здорового образа жизни.	18	2
Раздел 2.	Легкая атлетика.	36	2 ОК.2,3,6
Тема 2.1. Бег.	Содержание учебного материала.		
	Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.		
	Практические занятия.	16	
	1.Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2.Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3.Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4.Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). 5.Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6.Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Закрепление бега на короткие дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнения		

Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала.		2
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	Практические занятия.	10	
	1.Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину		
Тема 2.3. Метание гранаты.	Самостоятельная работа обучающихся.	18	2
	1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2.Закрепление прыжка в длину.		
	Содержание учебного материала.		
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	Практические занятия.	10	
	1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г) Выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн). Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г).		
Раздел 3.	Самостоятельная работа обучающихся.	18	2 ОК.2,3,6
	1. Освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. 2.Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.		
Тема 3.1. Техника игры в волейболе.	Волейбол.	30	2 ОК.2,3,6
	Содержание учебного материала.		
	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	Практические занятия.	30	
	1.Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая. 2. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока 3. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	18	
	1.Техническое освоение приёмов игры в волейбол.		

	2.Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общих соревнованиях по волейболу		ОК.2,3,6
Раздел 4.	Баскетбол.	36	
Тема 4.1. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала.		2
	Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол). Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	Практические занятия.	36	
	1. <i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. 2. <i>Техника игры в защите</i> : перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. 3. <i>Элементы тактики игры в нападении</i> : индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. 4. <i>Элементы тактики игры в защите</i> : действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Техническое выполнение элементов игры, ведения игры 2.Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу	18	
Раздел 5.	Лыжная подготовка.	42	2 ОК.2,3,6
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала.		
	Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.		
	Практические занятия.	42	

	<p><u>1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</u> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><u>2.Техника передвижения на лыжах.</u> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><u>3.Техника преодоления подъемов.</u> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><u>4.Техника преодоления спусков.</u> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><u>5.Техника торможения.</u> Изучение и совершенствование техники торможения упорам одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><u>6.Техника поворотов.</u> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся.	18	
	<p>1.Совершенствование техники лыжных ходов и горной техники.</p> <p>2.Упражнения на развитие общей выносливости участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>		
Раздел 6.	Гимнастика.	20	2 ОК.2,3,6
Тема 6.1. Упражнения для развития физических качеств.	Содержание учебного материала.		
	Классификация гимнастики как вида спорта. Знать правило безопасности на занятиях. Гигиена спорта. История вида спорта, его развития в стране.		
	Практические занятия.	20	
	<p>1.Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p>2.<u>Акробатическая подготовка.</u> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.</p> <p>3.<u>Упражнения на тренажерах.</u> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс..</p> <p>Выполнение контрольных нормативов на тренажерах.</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение акробатического комплекса на технику 2.Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) 3.Выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия	22	ОК.2,3,6
	Всего: Максимальная Аудиторная Самостоятельная	332 166 166	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая 3 шт.; конь гимнастический; скамейки 3 шт.; мяч медицинский Apollo 4 шт.; скакалки 15 шт.; гантели: prestigesport 14 шт., euroclassik 6 шт., sprintera 4 шт.; гири 16 кг.; коврики гимнастические 10 шт.; секундомер; ракетки super-k 12 шт.; мяч для регби mitre 1 шт.; баскетбольный мяч indiqo 5 шт.; турник 5 шт.; обручи 6 шт.; ворота 2 шт.; футбольный мяч torres 4 шт.; волейбольный мяч dobest 10 шт., dala 20 шт., mikasa 10 шт.; воланчик 20 шт.; тренажёр для рук 1 шт.; теннисный стол torneoinvite 1 шт.; фишки torres 40 шт.; маты 2 шт.; сетка для волейбола; раздевалки, комната для хранения спортивного инвентаря; тренерская

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с. Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд.,

испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

2.Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н.Амелин. - Москва : Юрайт, 2020.- 270 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455838>

3.Балышев, Н.В. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В.Балышева, В.Л.Кондаков, Е.Н.Копейкина, А.Н.Усатов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020.- 149 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457504>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</i>	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	Сдача контрольных нормативов
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</i>	
- основы физической культуры и здорового образа жизни; - иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Фронтальный опрос