

Министерство транспорта Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бологовский колледж»

«Согласовано»

Зам. директора по УР

ГБПОУ «Бологовский колледж»

 / С.М. Правдина

«31» 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор

ГБПОУ «Бологовский колледж»

 / В.С. Мищенко

«31» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

г. Бологое
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Организация – разработчик ГБПОУ «Бологовский колледж»

Разработчик: Ефимов Кирилл Андреевич, Антонов Вадим Игоревич
преподаватель физической культуры ГБПОУ «Бологовский колледж»

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии преподавателей

Протокол № 1 от «31» 08. 2022 года

Председатель ПЦК: _____  /А.В. Зюзько /

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины в профессиональной деятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в социально гуманитарный учебный цикл основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное развитие;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребностям в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- осваивать систему знаний физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
-

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способность контроля и оценки физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе общими ОК, профессиональными (ПК), универсальными (УК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением ФГОС СПО - 03 регулирующих ее правовых норм.
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно- спортивной деятельности.
ОК 13	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

УК.1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК.2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК.3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК.4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
УК.5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
УК.6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК.7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК.8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

3.2. 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 работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения	Личностные результаты
1	2	3	4	
	2 курс			
Раздел 1. Теоретические сведения	Содержание учебного материала	2		
	Здоровый образ жизни и его основные элементы : отказ от вредных привычек, соблюдение оптимального режима труда и отдыха, двигательная активность, резервов организма, сбалансированное питание, духовно – нравственное совершенство. Особенности физические тренировочного организма. Профессионально – прикладная физическая подготовка : цели, задачи, средства, методы формирования профессии – значимых двигательных навыков.	2	2	ЛР1, ЛР9, ЛР20
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	18	2	ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Профессионально - прикладное значение легкой атлетики, нормативы по легкой атлетике. Техника безопасности.	2		
	Повторение бега на короткие дистанции (фазы бега). Прыжки в длину с места.	2		
	Полоса препятствий. Игры – футбол, волейбол, снайпер.	2		
	Развитие прыгучести, специальные упражнения для прыжков, прыжки с места	2		
	Бег на 100 метров, фазы бега – повторение.	2		
	Прыжки с места. Специальные упражнения для развития прыгучести, скоростной выносливости: 100 – 60 – 30 метров. Двусторонние игры: футбол, волейбол.	2		
	Совершенствование прыжка в длину с разбега; метание гранаты. Подготовка к бегу на средние дистанции. Игры, развивающие выносливость.	2		
	Бег 100 метров на время; прыжки в длину с разбега. Развитие общей выносливости игровым методом.	2		
	Бег 2000 метров (д); 3000 (ю); метание гранаты на дальность. Игры: футбол, снайпер, два мяча через сетку.	2	3	
Раздел 3. Спортивные игры – волейбол.	Содержание учебного материала	20	2	ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Техника безопасности и нагрузка при занятиях спортивными играми.	2		
	Изучение верхней передачи мяча; нижней передачи мяча.	2		
	Развитие скоростной выносливости игровым методом. Упражнения на	2		

Раздел 4. Лыжная подготовка.	восстановление.			
	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом: верхняя передача сверху двумя руками и нижняя. Подача нижняя прямая. Игры – эстафеты.	2		
	Правила игры по волейболу. Совершенствование передач мяча; нижней прямой подачи мяча.	2		
	Игры с элементами волейбола. Развитие координации движений.	2		
	Комплекс ОФП.	2		
	Прямой нападающий удар и одиночное блокирование – совершенствование. Учебная игра.	2		
	Техника передач сверху двумя руками; снизу двумя руками. Повторение прямого нападающего удара. Игра.	2		
	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры по волейболу; развитие скоростной выносливости. Двусторонняя игра.	2		
	Содержание учебного материала	24	2	
	Техника безопасности при занятиях л/подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции, ознакомление – до 2-ух км.восстановительные упражнения.	2		
	Повторение: строевых приемов; техники ПДХ, ОБХ, ООХ. Развитие общей выносливости.	2		
	Развитие физических качеств: общей выносливости и силы плечевого пояса и брюшного пресса.	2		
	Повторение горнолыжной техники: подъем - елочкой, спуск в средней стойке; поворот переступанием. Игры – эстафеты.	2		
	Развитие скоростно-силовой выносливости; грамотное перемещение горнолыжной технике по дистанции 3 км.	2		
	Развитие общей выносливости и силовых качеств плечевого пояса, мышц брюшного пресса.	2		
	Техника лыжных ходов: ПДХ, ООХ, ОДХ – грамотно применять по учебному кругу.	2		
	Развитие скоростно-силовой выносливости. Упражнения на восстановление.	2		
	Подъем переворотом (ю); техника лыжных ходов;	2		
	повторение подъема скользящим шагом; спуск в средней стойке; поворот упором.	2		
	Горнолыжная связка, подъем, спуск, поворот (торможение).	2		
	Прохождение дистанции 3 км.(д), 5 км.(ю); подготовка инвентаря.	2		
	Дифференцированный зачет		3	
		2		
				ЛР1, ЛР9, ЛР20

Раздел 8. Лыжная подготовка.	Совершенствование нижней боковой подачи. Развитие быстроты движений. Игра в волейбол, футбол, снайпер.	2	2	ЛР1, ЛР9,
	Совершенствование верхней прямой подачи. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Развитие быстроты мышления. Двусторонняя игра в волейбол.	2		
	Совершенствование верхней прямой подачи. Нападающий удар и одиночное блокирование. Взаимодействие игроков в команде. Игра в волейбол.	2		
	Нападающий удар и блокирование, игровые ситуации. Повторение техник передач и подач.	2		
	Подачи в парах через сетку; нижняя боковая подача мяча. Двусторонняя игра в волейбол. Игра с соблюдением правил.	2		
	Нападающий удар и блокирование. Правила игры по волейболу. Игра с соблюдением правил.	2		
	Содержание учебного материала	16		
	Техника безопасности при занятиях л/подготовкой, правила и принципы самостоятельных занятий по л/подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции в равномерном темпе: 2 км (д), 3 км (ю).	2		
	Строевые приемы и способы передвижения: ПДХ; ОБХ; ООХ; ОДХ. Изучение перехода с ПДХ на ОБХ, с ПДХ на ООХ. Развитие общей выносливости. Восстановительные упражнения.	2		
	Повторение горнолыжной техники: подъем, спуск – торможение. Повторение переходов с ПДХ-ОБХ, ПДХ-ООХ. Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие общей выносливости – прохождение в равномерном темпе 3 – 5 км; силы плечевого пояса.	2		
Раздел 9. Теоретические сведения	Горнолыжная техника подъем – спуск – торможение. Развитие общей выносливости - прохождение д – 2км; ю – 3км.	2	2	ЛР1, ЛР9,
	Прохождение в равномерном темпе до 5км – грамотное применение техник лыжных ходов-анализ прохождения. Повторение техники переходов	2		
	Горнолыжная техника: подъем – спуск – поворот (торможение). Развитие скоростно-силовой выносливости. Итоговое занятие. Зачет.	2		
	4 курс			
	Содержание учебного материала	2		
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Методика и принципы составления и написания комплекса общеразвивающих упражнений по видам спорта: легкой атлетике, спорт.	2		

	играм		
			20
Раздел 10. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		2
	Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. Методика составления разминки по л/атлетике.. Прыжки в длину с места - повторение. Двусторонние игры футбол, волейбол, баскетбол.		2
	Комплекс разминки – индивидуально- реферат. Изучение эстафетного бега. Полоса препятствий; прыжки в длину с места. Игра в футбол, волейбол.		2
	Комплекс разминки-индивидуально. Развитие общей выносливости-игровым методом – баскетбол, футбол, волейбол. Упражнения на восстановление		2
	Полоса препятствий. Повторение: прыжка в длину с места, бег на 100м. Подготовка к бегу на 500м(д), на 1000м(ю)		2
	Совершенствование эстафетного бега 4*100 м. Прыжки в длину с места; бег на 100 м. Подготовка к бегу 500 м (д); 1000 м (ю)		2
	Бег 100 м.; эстафетный бег 4*100м. подготовка к бегу на средние дистанции.		2
	Двусторонние игры в футбол, снайпер, волейбол		2
	Комплекс индивидуальной разминки. Прыжки в длину с разбега; бег на короткие дистанции. Эстафетный бег-повторение.		2
	Эстафетный бег – техника передачи и приема. Метание гранаты и бег 100 м. Игра в футбол, волейбол.		2
	Прыжки в длину с разбега; 100м.на время. Бег по пересеченной местности. Игра в волейбол, футбол.		2
	Бег 500-1000м. на время; метание гранаты. Комплексы индивидуальной разминки. Игра в футбол, снайпер		2
	Содержание учебного материала		12
Раздел 11 Спортивные игры – волейбол.	Правила и принципы проведения соревнований по волейболу, футболу. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техническая подготовка: передачи, подачи в различных вариантах	2	ЛР1, ЛР9,
	Групповые и командные взаимодействия игроков в нападении, защите, совершенствовании. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Развитие быстроты мышления. Двусторонняя игра в волейбол.	2	
	Индивидуальный комплекс разминки. Тактика взаимодействия игроков в нападении защите. Развитие быстроты игрового мышления. Совершенствование прямого нападающего удара и блокирования.	2	
	Комплекс ДРУ. Взаимодействие игроков командные и групповые первой и второй	2	

Раздел 12. Лыжная подготовка.	линии. Развитие быстроты реакции, движения. Игра в волейбол с соблюдением правил игры.			
	Техническая подготовка- совершенствование. Взаимодействие игроков в нападении и защите; развитие координационных движений. Двусторонняя игра в волейбол	2		
	Содержание учебного материала	14	2	ЛР1, ЛР9,
	Техника безопасности при занятиях л/подготовкой, правила и принципы самостоятельных занятий по л/подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции в равномерном темпе: 2 км (д), 3 км (ю).	2		
	Строевые приемы и способы передвижения: ПДХ; ОБХ; ООХ; ОДХ. Изучение перехода с ПДХ на ОБХ, с ПДХ на ООХ. Развитие общей выносливости. Восстановительные упражнения.	2		
	Развитие общей выносливости – прохождение в равномерном темпе 3 – 5 км; силы плечевого пояса.	2		
	Горнолыжная техника подъем – спуск – торможение. Развитие общей выносливости - прохождение д – 2км; ю – 3км.	2		
	Прохождение в равномерном темпе до 5км – грамотное применение техник лыжных ходов-анализ прохождения. Повторение техники переходов	2		
	Горнолыжная техника: подъем – спуск – поворот (торможение). Развитие скоростно-силовой выносливости..	2		
	Дифференцированный зачет	2		

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)

Личностные результаты указываются в соответствии с программой воспитания специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Технические средства обучения:

- Спортивный инвентарь;
- Тренажерный зал;
- Спортивный стадион, включающий площадки (волейбольную, баскетбольную, футбольную);
- Лыжная база.
-

4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А. физическое воспитание/ - учебн. Пособие для сред. спец. учеб. заведений – 2-е изд. – М.: Высш.шк.
2. Спортивная медицина В.Л.Карпмана – М.: физкультура и спорт.
3. Физическая культура/ А.А.Бишаева/: учебник для студентов средн. проф. образ.-М:
4. Физическая культура: учебник для студентов средн. проф. образ. (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.) 10-е издат. «Академия» 2020г.

Дополнительные источники

1. Вилевский М.Я./ Основы здорового образа жизни студента/ М – Высш.шк. журн.№2,5,6 2021 г.
2. Основы военной службы: учебн. пособия для студентов учреждений сред.проф. образ./А.Г.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васильев / М: издат. Центр «Академия» 2020 г.
3. А.Ф. Синяков самоконтроль физкультурника – М: знание Сер. «Физкультура и спорт» 2019 г.
4. Иорданский Ф.А. Главный рекорд – здоровье! (советы врача начинающим спортсменам и физкультурникам) – М: Знание 2018 Сер. «Физкультура и спорт» №8.
5. Жолдак В.М. Труд и физическая культура – М: 2018 г. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана – М: ФиС 2018 г.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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)	Коды формируемых общих и профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 11 ПК 1.1. ПК 1.5. ПК 1.2.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов
Знания:		
Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ПК 1.3.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
Основ здорового образа жизни	ОК 10 ОК 12 ОК 13	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:

	ОК 9 ПК 1.4.	методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
--	-----------------	--