

Приложение

к программе СПО 23.02.03

Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГДАНОВИЧСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «БПТ»

 /С.М.Звягинцев/

« 26 » июня 2020 г.

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

Специальность

23.02.03 Техническое обслуживание
и ремонт автомобильного транспорта

Форма обучения очная, группа А-20

Срок обучения 3 года 10 месяцев

Программа рассмотрена на заседании
ПЦК технического профиля
ГАПОУ СО «Богдановичский
политехникум»

Протокол № 12
от « 26 » июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии
Снежкова /Е.В. Снежкова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 22 апреля 2014 г. №383 (далее – ФГОС СПО).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Богдановичский политехникум»

Автор:

Романов В.Я., преподаватель первой квалификационной категории
ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью в составе общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-9:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	332
в том числе:	
теоретическое обучение	24
практические занятия (если предусмотрено)	142
Самостоятельная работа ²	166
Промежуточная аттестация в форме зачета	

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
2 курс				ОК 01-09,
Раздел 1. Теоретическая часть				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		12	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	2	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образу жизни. Двигательная активность.		
	3	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	6	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся . Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	Самостоятельная работа		12	
	Примерная тематика домашних заданий: Составление режима дня; Выполнение утренней гимнастики.			
Раздел 2 Практическая часть			52	
Тема 2.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Практические занятия		8	
	7	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	8	Бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения.		
	9	Бег 60 м., ускорения со сменой направления.		

	10	Бег 100 м., эстафета 4*100.		
	Самостоятельная работа			
		Примерная тематика домашних заданий: Примерная тематика домашних заданий: Выполнение беговых упражнений, упражнений на меткость. Подготовка к соревнованиям	8	
Тема 2.2 Лыжная подготовка.	Практические занятия		8	
	11	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
	12	Двушажный ход. Преодоление дистанции 1 км.		
	13	Элементы тактики лыжных гонок, лидирование, финиширование, обгон и др.		
	14	Дистанция 3 км. (девушки), 5 км. (юноши). Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожении.		
	Самостоятельная работа			
		Примерная тематика домашних заданий: Техника лыжных ходов (применение). ОФП Подготовка к соревнованиям.	8	
Тема 2.3 Гимнастика.	Практические занятия		8	
	15	Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).		
	16	Упражнения с мячом. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация.		
	17	Упражнения у гимнастической стенки. Кувырок назад. Акробатическая комбинация.		
	18	Упражнения для коррекции зрения.		
	Самостоятельная работа			
		Примерная тематика домашних заданий: Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых приемов. Знать фазы опорного прыжка		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия		8	
	19	Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.		
	20	Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками.		
	21	Нижняя подача. Прием мяча снизу одной рукой.		
	22	Боковая подача. Нападающий удар.		

	Самостоятельная работа		
		<p>Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.</p>	8
Баскетбол	23	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.	8
	24	Броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком). Учебная игра 3*3.	
	25	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Штрафной бросок.	
	26	Техника защиты – перехват, прием, накрывание. Двусторонняя игра.	
		Самостоятельная работа	
		<p>Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.</p>	8
Футбол	27	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обман движения. Правила техники безопасности.	8
	28	Удар по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары на месте и в прыжке. Учебная игра.	
	29	Тактика игры в защите, защита вратаря. Двусторонняя игра.	
	30	Штрафной удар, передача мяча без обработки	
	Самостоятельная работа		
		<p>Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.</p>	8
Тема 2.5	Практические занятия		2
Плавание.	31	Плавание на боку, спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 60 м.	
		Самостоятельная работа	
		<p>Примерная тематика домашних заданий: Изучение стилей плавания</p>	
Зачет			2
	Самостоятельная работа		

	Подготовка к зачету	2	
Итого 2 курс		128	
3 курс			ОК 01-09,
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		12
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	
	2	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образу жизни. Двигательная активность.	
	3	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
	6	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся . Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.	
	Самостоятельная работа		12
Примерная тематика домашних заданий: Составление режима дня; Выполнение утренней гимнастики.			
Раздел 2 Практическая часть		52	
Тема 2.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Практические занятия		8
	7	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
	8	Бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения.	
	9	Бег 60 м., ускорения со сменой направления.	
	10	Бег 100 м., эстафета 4*100.	
Самостоятельная работа		8	
Примерная тематика домашних заданий: Примерная тематика домашних заданий: Выполнение беговых упражнений, упражнений на меткость. Подготовка к соревнованиям			
Тема 2.2	Практические занятия	8	

Лыжная подготовка.	11	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	8
	12	Двушажный ход. Преодоление дистанции 1 км.	
	13	Элементы тактики лыжных гонок, лидирование, финиширование, обгон и др.	
	14	Дистанция 3 км. (девушки), 5 км. (юноши). Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожении.	
	Самостоятельная работа		
	Примерная тематика домашних заданий: Техника лыжных ходов (применение). ОФП Подготовка к соревнованиям.		
Тема 2.3 Гимнастика.	Практические занятия		8
	15	Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).	
	16	Упражнения с мячом. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация.	
	17	Упражнения у гимнастической стенки. Кувырок назад. Акробатическая комбинация.	
	18	Упражнения для коррекции зрения.	
	Самостоятельная работа		
	Примерная тематика домашних заданий: Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение строевых приемов. Знать фазы опорного прыжка		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия		8
	19	Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	
	20	Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками.	
	21	Нижняя подача. Прием мяча снизу одной рукой.	
	22	Боковая подача. Нападающий удар.	
	Самостоятельная работа		
	Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.	8	

Баскетбол	23	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.	8	
	24	Броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком). Учебная игра 3*3.		
	25	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Штрафной бросок.		
	26	Техника защиты – перехват, прием, накрывание. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа		8	
	Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.			
Футбол	27	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обман движения. Правила техники безопасности.	8	
	28	Удар по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары на месте и в прыжке. Учебная игра.		
	29	Тактика игры в защите, защита вратаря. Двусторонняя игра.		
	30	Штрафной удар, передача мяча без обработки		
	Самостоятельная работа		8	
	Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.			
Тема 2.5 Плавание.	Практические занятия		2	
	31	Плавание на боку, спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 60 м.	2	
	Самостоятельная работа			
		Примерная тематика домашних заданий: Изучение стилей плавания		
Зачет			2	
	Самостоятельная работа			
		Подготовка к зачету	2	
Итого 2 курс			128	
4 курс				
Легкая атлетика, крос-	Практические занятия			ОК 04, ОК 06,
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	6	

Совая подготовка.	2	Бег 30 м., специальные легкоатлетические упражнения.	6	ОК 08
	3	Бег 60 м., ускорения со сменой направления.		
	Самостоятельная работа			
	Примерная тематика домашних заданий: Примерная тематика домашних заданий: Выполнение беговых упражнений, упражнений на меткость. Подготовка к соревнованиям			
Волейбол	Практические занятия		20	
	4	Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.		
	5	Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками.		
	6	Нижняя подача. Прием мяча снизу одной рукой.		
	7	Боковая подача. Нападающий удар.		
	8	Одиночный блок. Двусторонняя игра.		
	9	Двойной блок. Учебная игра.		
	10	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе.		
	11	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра.		
	12	Передача мяча в движении		
	13	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа			20
		Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.		
Баскетбол	14	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.	10	
	15	Броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком). Учебная игра 3*3.		
	16	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Штрафной бросок.		
	17	Техника защиты – перехват, прием, накрывание. Двусторонняя игра.		
	18	Двухсторонняя игра по правилам	10	
Самостоятельная работа				

	Примерная тематика домашних заданий: Изучение жестов судей, правил спортивных игр и др. Выполнение ОФП. Подготовка к соревнованиям. Техника владения мячом.		
Зачет		2	
	Самостоятельная работа	2	
	Подготовка к зачету		
Итого 4 курс		76	
ВСЕГО		332	

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне примерной программы, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- маты;
- мячи;
- скакалки;
- место преподавателя;
- гимнастические палки;
- теннисные столы;
- ракетки;
- теннисные шарики;
- козел;
- лыжи и лыжные палки;
- секундомер;
- эстафетные палочки;

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 издания³

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017
4. Дубовский В.И. «Лечебная физическая культура». М - 2015.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. М – 2015.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

³ Образовательная организация при разработке основной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями и/или выбрав в качестве основного одно из предлагаемых в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов, предлагаемых ФУМО СПО, из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни	<p>Демонстрация владения средствами ЗОЖ.</p> <p>Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности.</p> <p>Выявление методов физической культуры.</p>	<p>Оценка преподавателя и самооценка</p> <p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p>
<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Демонстрация владения средствами ЗОЖ.</p> <p>Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности.</p> <p>Выявление методов физической культуры.</p> <p>Применение на практике техники выполнения упражнений.</p>	<p>Оценка преподавателя и самооценка</p> <p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p>