

**Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Самарский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

2024 г.



***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

**программы подготовки специалистов среднего звена**


**по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей**

**Самара, 2024**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией

Председатель ПЦК

 В.В. Шачков

Протокол № 1 от 05.09.2024

Составитель: Берендяев С.В., преподаватель ГБПОУ «Самарский политехнический колледж»

Внутренняя экспертиза:

Дятченко Х.Т, преподаватель ГБПОУ «Самарский политехнический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (базовой подготовки) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1568; учебного плана (базовой подготовки), примерной основной образовательной программы.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработанная в соответствии с ФГОС СПО 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

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

Освоение программы учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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:***

Объем образовательной нагрузки – 162 часа, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 162 часа;
- консультации – 0 часов;
- промежуточная аттестация – 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
лекционные занятия	0
практические занятия	162
консультации	0
промежуточная аттестация	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
<i>реферат, внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>0</i>
<i>Итоговая аттестация в форме: в 3-6-ом семестрах – зачеты; в 7-ом семестре – дифференцированный зачет.</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1.Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала.			
	1	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			42	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия.		14	
	1	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.		
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.		
	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.		
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		
	6	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия.		14	
	1	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	3	Техника бега по дистанции (беговой цикл).		
	4	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		
	5	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.		
	6	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
7	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия.		14	
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	3	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	4	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега.		
	5	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
	6	Техника метания гранаты.		
	7	Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Раздел 3. Баскетбол			40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	10	
	Практические занятия.			
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».	10	
	Практические занятия.			
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	2	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	10	
	2	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия.			
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника владения баскетбольным мячом.	10	
	Практические занятия.			
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.		
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Раздел 4. Волейбол			36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала.			OK1-OK04, OK8
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	10	
	Практические занятия.			
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи		



		мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	3	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала.</b>			ОК1-ОК04, ОК8
	1	Техника нижней подачи и приёма после неё.		
	<b>Практические занятия.</b>		10	
	1	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала.</b>			ОК1-ОК04, ОК8
	1	Техника прямого нападающего удара.		
	<b>Практические занятия.</b>		8	
	1	Отработка техники прямого нападающего удара.		
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала.</b>			ОК1-ОК04, ОК8
	1	Техника прямого нападающего удара.		
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	8	
	2	Учебная игра с применением изученных положений.		
	3	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала.</b>			ОК1-ОК04, ОК8
	1	Техника коррекции фигуры.		
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	10	
	2	Круговая тренировка на 5 – 6 станций.		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>34</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>			ОК1-ОК04, ОК8
	1	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	34	
	2	Катание на коньках.		
	3	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		

	4	Кроссовая подготовка.		
	5	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
<b>Консультации</b>			<b>0</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>0</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>162</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### ***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);

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 обучения.**

***Перечень рекомендуемых нормативных правовых актов, учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:***

##### ***Основные источники:***

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в процессе освоения материала: опросы в устной и письменной форме, промежуточное тестирование, самостоятельная работа студентов. Согласно учебному плану по данному курсу предусмотрена сдача дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> - 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.
<b>Знания:</b> - 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.