

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «РМТ»
_____ В.С. Моисеев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и
агрегатов автомобилей»**

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом

Протокол № _____ от
« _____ » _____ 20 ____ г.

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель высшей
(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)
квалификационной категории

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»** с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов и автомобилей»** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» 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 специальности;

знать:

- 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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

- ОК 1.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- ОК 2.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 4.** Работать 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	162 часа
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	162 часа
теоретические занятия	4 часа
практические занятия	158 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		всего часов
	семестр						
	3	4	5	6	7		
Максимальная учебная нагрузка (всего)							162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	32	34	32	30		162
в том числе:							
теоретические занятия	2		2				4
практические занятия	32	32	34	30	30		158
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в 4, 6 семестре. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 7 семестре</i>							

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	ОК 1-4, ОК 8
	1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	3. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК 1-4, ОК 8
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		

Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК 1-4, ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольных нормативов: 1000метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 2. Баскетбол		34	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	8	ОК 1-4, ОК 8
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала	8	ОК 1-4, ОК 8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 1-4, ОК 8
	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		
	В том числе, практических занятий		
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			

Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10	ОК 1-4, ОК 8
Раздел 3. Футбол		46	
Тема 3.1. Приемы и передача мяча правой и левой ногой	Практические занятия: Техника приема и передачи мяча правой и левой ногой Отработка действий: остановка мяча, пас мяча в парах на месте. Набивание мяча на ноге, на колене, на голове. Прием мяча на грудь, колено, голову. Удар мяча в движении. Удар мяча влет. Остановка мяча ногой (стопой). Отработка штрафного удара, углового удара, 11-ти метрового удара	14	ОК 1-4, ОК 8
Тема 3.2. Ведение мяча через препятствие	Практические занятия: Техника ведения мяча через препятствие Обводка стоек справа, слева Ведение мяча на скорости с передачей мяча партнеру	10	ОК 1-4, ОК 8
Тема 3.3. Розыгрыш лишнего «квадрат»	Практические занятия: Розыгрыш лишнего «квадрат» 1:2, 2:3, 3:4, 2:5 Отработка элементов защиты и нападения Выход на вратаря 1:1, 2:1	8	ОК 1-4, ОК 8
Тема 3.4. Взаимопонимание игроков в команде	Практические занятия: Взаимопонимание игроков в команде. Прием контрольных нормативов: передача мяча на точность на месте и в движении. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в футболе		ОК 1-4, ОК 8
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работана тренажерах	Содержание учебного материала Техника коррекции фигуры В том числе, практических занятий Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	ОК 1-4, ОК 8

Раздел 5. Лыжная подготовка		20	ОК 1-4, ОК 8
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Лыжная подготовка		
	В том числе, практических занятий		
	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. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
ВСЕГО:		162	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- универсального спортивного зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- открытого стадиона широкого профиля;
- оборудованных раздевалок с душевыми кабинами

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: гантели, штанги с комплектом различных отягощений;
- оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики, обручи;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищами, помещением для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
- электронные носители с записями спортивных мероприятий;
- телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Интернет-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).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2015. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
4. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
5. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
6. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение.

[Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>

7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

9. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
- Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> - Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. - Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. - Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. - Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. 	<ul style="list-style-type: none"> - Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. - Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. - Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. - Сдаёт нормы ГТО.
- Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. - Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. - Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none"> - Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. - Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. - Сдаёт нормативы ГТО. - Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья

Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Знает основы здорового образа жизни - Знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - Средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. - Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. - Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. - Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. - Самоанализ профессиональной деятельности и выявление зон риска для физического и психического здоровья. - Рефлексия и экспертная оценка трудовой и учебной деятельности в ходе занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. - Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. - Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. - Делает самоанализ выполненных действий и устраняет ошибки. - Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой. - Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования. - Посещает систематически занятия. - Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий. - Проводит самооценку выполненной работы.
Результаты обучения (развитие общих компетенций)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
ОК 1. Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в

			формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы и экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений. Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства. Владеет техникой и тактикой спортивных игр. Использует приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки. Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности. Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для само совершенствования.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в игровых видах спорта.

<p>ОК 8.</p>	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций.</p>	<p>Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки. Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.</p>
---------------------	--	--	--

