


Министерство образования, науки и молодёжной политики
Нижегородской области
**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МК ООД, ОГСЭ и ЕН дисциплин
Руководитель МК


_____ Л.М. Попадинец
подпись

Протокол № 1
от « 26 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-производственной работе


_____ Т.Б. Александрова
подпись

от « 27 » августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
образовательной программы СПО
по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта

Форма обучения: очная
Профиль получаемого профессионального образования:
технический

Ветлужский район,
2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 года №383.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ОК 2 – организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3– принимать решение в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	332
в том числе:	
Теоретические занятия	12
Лабораторные и практические занятия, в том числе, промежуточная аттестация в виде: 3 семестр - зачет, 4 семестр - зачет, 5 семестр - зачет, 6 семестр - зачет, 7 семестр - зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет.	154
Всего:	12
	166
Самостоятельная работа	166

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		4
Раздел 1. Теоретический	Лабораторная и практическая работа	3	
	Самостоятельная работа	12	
	Содержание учебного материала	8	
Основы здорового образа жизни.	Здоровье человека, его ценность. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Рациональное питание и активный отдых, важнейшие факторы здорового образа жизни. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена. Вред курения, алкоголизма, наркомании на организм человека.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся: -конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 76-93.	4	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физиологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала Организация, формы и содержание самостоятельных занятий. Основные признаки утомления.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 63-75.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Профессионально-прикладная подготовка.	Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся в СПО.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	стр. 144-156. Содержание учебного материала	4	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль в процессе физического воспитания, его основные методы, показатели, критерии оценки.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 108-111.	2	
	Содержание учебного материала	4	
Основы физической и спортивной тренировки.	Схема построения занятий, виды спортивной тренировки.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа: - конспектирование раздела учебника для студентов учреждений среднего профессионального образования Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин 2016 год. стр. 102-107.	2	
Раздел 2. Практический	Лабораторные и практические занятия	154	
Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	18	
Спринтерский бег	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3x10 м.	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км	10	
	Содержание учебного материала	26	
Бег на средние и длинные дистанции.	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км - бег по пересеченной местности 2 км	14	
	Содержание учебного материала	14	

Прыжок в длину с разбега, с места	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - бег 2 км - выполнение комплекса упражнений(прыгуна) Содержание учебного материала	8	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Прыжок в высоту с разбега	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение комплекса упражнений (прыгуна)	8	
	Содержание учебного материала	8	
Метание гранаты	Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс	4	
Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	- Ведение мяча - Передачи мяча	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол	4	
Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала	12	
	- Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол		

	- Броски по кольцу изученными способами	6	
Тактические варианты игры в защите и в нападении	Содержание учебного материала	8	
	- Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заданием	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.	4	
	Содержание учебного материала	18	
Волейбол	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол	10	
	Содержание учебного материала	12	
Техника подачи мяча	- Верхняя прямая подача - Нижняя прямая подача	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи	6	
	Содержание учебного материала	22	
Техника нападающего удара и блокирование	- Нападающий удар - Блокирование мяча	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка нападающего удара - игра в волейбол	12	
	Содержание учебного материала	10	
	- Ведение мяча - Передачи мяча - Удары по воротам	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Футбол	Самостоятельная работа обучающихся - Тренировка введений, передач мяча	6	
	Содержание учебного материала	20	
Тактические варианты	Содержание учебного материала		
	- Тактика защиты		

игры	<ul style="list-style-type: none"> - Тактика нападения - Игра по упрощенным правилам - Игра по правилам 	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся - Игра в футбол 	10	
Сведения о лыжном спорте	<ul style="list-style-type: none"> Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря. 	6	
	<ul style="list-style-type: none"> Содержание учебного материала 	3	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Попеременный двухшажный ход	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> Содержание учебного материала 	8	
	<ul style="list-style-type: none"> - Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Одновременный одношажный ход	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанция 3 км 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Содержание учебного материала 	12	
	<ul style="list-style-type: none"> - Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода 	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Одновременный двухшажный ход	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся - прохождение дистанция на 5 км 	6	
Одновременный бесшажный ход	<ul style="list-style-type: none"> Содержание учебного материала - Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода 	14	
	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов 	7	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<ul style="list-style-type: none"> Содержание учебного материала 	12	

Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода	- Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км.	6	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км Содержание учебного материала	6 12	
Способы подъемов в гору	- Подъем скольжением - Подъем ступаем - Подъем полуплочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой	6	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами	6	
Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений	Содержание учебного материала	12	
	- Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полуплугом» - Торможение боковым соскальзыванием Прохождение дистанция 5 км норматив	6	OK 2 OK 3 OK 6
Раздел 3	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор. применение изученных способов	6	
	Содержание учебного материала	8	
Профессионально-прикладная физическая подготовка Оздоровительная и корегулирующая гимнастика	- Комплекс упражнений вольной гимнастики - Комплекс упражнений производственной гимнастики - Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Корегулирующая гимнастика при нарушении осанки.	4	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа обучающихся - Разработать комплекс упражнений для своей будущей работы	4	
Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	- Сведения об атлетической гимнастике - Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой - Комплекс упражнений с гантелями, штангой на различные мышечные группы - Работа на тренажерах на различные мышечные группы	8	OK 2 OK 3 OK 6

	Самостоятельная работа обучающихся - Проработать изученные на уроках комплексы	12	
Промежуточная аттестация	3 семестр - зачет, 4 семестр - зачет, 5 семестр - зачет, 6 семестр - зачет, 7 семестр - зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет.	12	
Всего:		332	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование и инвентарь спортивного зала: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности.	Устный опрос, тестирование, зачет, дифференцированный зачет