

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

*В.А. Лисовская*

«31» августа 2022г

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и  
ремонт автомобильного транспорта»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:

Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от « 17 » июль 2022г

Председатель П(Ц)К

  
\_\_\_\_\_ Н.А. Шумилова

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	13
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», в рамках реализации программ подготовки специалистов среднего звена, на территории Российской Федерации.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в объёме 332 часа.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Техник базовой подготовки** должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

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

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка – 332 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 166 часов (из них: 164ч – практические занятия; 2ч – теоретическое занятие); самостоятельная работа - 166 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	164
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме:	
- развитие двигательных качеств	136
- изучения теоретических вопросов	30
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1*</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	<p><b>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>2 Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>3 Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция</p>	2	1

	индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение теоретических вопросов: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2 Социально-биологические основы физической культуры. 3 Основы здорового образа и стиля жизни. 4 Двигательные качества и методика их развития «Быстрота», «Ловкость», «Гибкость», «Сила», «Выносливость»	10	
<b>Тема 1.2</b> Специальные (прикладные) качества и их развитие	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	
	Понятие и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость. Характеристика видов специальных (прикладных) качеств. Упражнения для развития. Особенности составления комплексов.		3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Выполнение комплексов по развитию специальных (прикладных) качеств. 2 Составление комплекса упражнений по одному из видов специальных (прикладных) качеств.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК – «Сила»	4	
<b>Тема 1.3</b> Индивидуальные занятия физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1 Понятие и характеристика индивидуальных занятий физическими упражнениями 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, система знаний по проведению занятий физическими упражнениями 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Выбор методики индивидуальных занятий 2 Составление комплекса по одному из видов индивидуальных занятий	2	



	физическими упражнениями.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК – «Сила»	2	
<b>РАЗДЕЛ 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>308</b>	
<b>Тема 2.1</b> Определение показателей физической подготовленности	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>50</b>	
	Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г). В начале учебного года - проверка готовности обучающихся к учебному году; В конце учебного года - проверка результатов физического развития за учебный год.		3
	<b>Практические занятия:</b> Контроль основных двигательных качеств: - ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек - ДК «Ловкость»: челночный бег 10х10м, сек - ДК «Сила»: - подтягивание на высокой перекладине, на количество раз - ДК «Выносливость»: - гладкий бег 3000м или прыжки на скакалке 5 мин - ДК «Гибкость»: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	24	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Поддерживающий режим в развитии ДК – «В», «С» Изучение теоретических вопросов: 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2 Социально-биологические основы физической культуры. 3 Основы здорового образа и стиля жизни. 4 Двигательные качества и методика их развития «Быстрота», «Ловкость», «Гибкость», «Сила», «Выносливость»	6 20	

<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>82</b>		
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Метание «гранаты» способом «Натянутый лук» («граната» юноши – 700гр)			3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Совершенствование техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 5 Развитие двигательных качеств и способностей: «Быстрота», «Выносливость»	40		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Ловкость» 22 Поддерживающий режим в развитии ДК – «Быстрота», 20 «Сила», «Ловкость», «Гибкость»			
<b>Тема 2.3</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>42</b>		
	1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. 2 Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 3 Подвижные игры.			3
	<b>Практические занятия:</b> 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Подвижные игры различной интенсивности. 3 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота», «Сила», «Ловкость», «Выносливость», «Гибкость»	24		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Выносливость» 8 Поддерживающий режим в развитии ДК – «Б, С, Л, Г» 10			

<p><b>Тема 2.4</b> Спортивные игры</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	<p><b>66</b></p>	
	<p>1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр <b>Мини-футбол</b> 1 Перемещение по полю. 2 Ведение мяча. Передачи мяча. 3 Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. 4 Удары по воротам 5 Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 6 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия) 7 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. 8 Учебная игра 9 Развитие двигательного (физического) качества <b>Настольный теннис</b> 1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока 3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Двухсторонние игры 7 Развитие двигательного (физического) качества</p>		<p>3</p>
	<p><b>Практические занятия:</b> Мини-футбол: 1 Совершенствование и контроль техники двигательных действий, технико-тактических приёмов спортивной игры мини-футбол 2 Развитие ДК – «Ловкость» Настольный теннис: 1 Обучение, совершенствование и контроль технических и тактических приёмов спортивной игры настольный теннис 2 Развитие двигательного качества: - «Ловкость»</p>	<p>36</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Сила» Развитие ДК - «Выносливость»</p>	<p>14 16</p>	
<p><b>Тема 2.5</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Техника безопасности на занятиях акробатическими и силовыми</b></p>	<p><b>68</b></p>	<p>3</p>

	<b>упражнениями</b> 1 Классификация силовых упражнений 2 Силовые упражнения на различные группы мышц 3 Виды комплексов силовых упражнений. Техника упражнений. 4 Особенности составления комплексов силовых упражнений 5 Решение задачи по развитию двигательных качеств: «Гибкость», «Сила» в процессе занятий		
	<b>Практические занятия:</b> 1 Совершенствование и контроль техники силовых упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль выполнения комплексов силовых упражнений 5 Развитие ДК «Сила», «Гибкость» в процессе занятий	34	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Развитие ДК - «Ловкость» Развитие ДК - «Быстрота» Развитие ДК - «Выносливость»	12 14 8	
<b>Всего</b>		<b>332</b>	

\*Тема 1.1 на лекционном занятии охватывается только по первой части, вопросы остальных частей распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего периода обучения

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, зал для атлетической гимнастики, аэробики и акробатики, настольного тенниса.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- 1 рабочее место преподавателя
- 2 раздевалка
- 3 спортивный инвентарь и оборудование

##### **Спортивный инвентарь и оборудование:**

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)
- 17 Шведская стенка
- 18 Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

### **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**

### ***Основные источники:***

#### **Для обучающихся**

1 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-07522-7

2 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Среднее профессиональное образование).

ISBN 978-5-406-07424-4

#### **Для преподавателей:**

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

3 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

4 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

5 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

#### **Интернет ресурсы:**

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://www.websib.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.intuit.ru>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://ttfr.ru> - официальный сайт федерации настольного тенниса России

[http:// ferrum-body.ru](http://ferrum-body.ru)

#### **Дополнительные источники:**

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

3 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по самостоятельной работе «Изучение теоретических вопросов», оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной и итоговой аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>1 наблюдение и оценка выполнения практических работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения действий,</li> <li>- развитие основных двигательных качеств</li> </ul> <p>2 оценка выполнения самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных двигательных качеств</li> </ul> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовые задания</li> <li>- устный опрос (на занятиях)</li> </ul>