

Красноярское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Красноярский строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
общего гуманитарного и социально-экономического цикла
основной профессиональной образовательной программы по специальности
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
уровень подготовки - базовый

Красноярск, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 383, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 июня 2014 г. № 32878 по специальности: **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, входящую в укрупненную группу специальностей 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

Организация-разработчик:

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования (среднее специальное учебное заведение)
«Красноярский строительный техникум»

Разработчик:

Поляков В.В. – преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины _____ стр.4
2. Структура и содержание учебной дисциплины _____ стр.5
3. Условия реализации учебной дисциплины _____ стр.16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины __ стр.19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 23.02.03 Техническая обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, укрупненной группы специальности 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
знания:

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

–основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенции

Общие компетенции:

ОК.02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента - 332 часа, в том числе:
практических занятий - 164 часа; 2 часа теоретических занятий;
самостоятельной работы студента - 166 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	164
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секции по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</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	объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явление культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	2
	Практические занятия	1	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом	1	
	2. Измерение параметров физического развития студентов.	1	
	3. Определение параметров функционального состояния организма студентов.	1	
	4. Определение уровня физической подготовленности студентов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		246	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:		
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений,	2	
	2. Выполнение комплексов обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	

	3. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия по легкой атлетике: 1. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	2	
	2. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.	2	
	3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	
	4. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: Баскетбол или стрит-баскетбол.		
	1. Совершенствование технической подготовки.	2	
	2. Приемы игры в нападении и защите.	2	
	3. Правила игры и судейства.	2	
	4. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	
	5. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	
	Волейбол.		
	1. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты и тактической подготовки, тактики нападения, тактики защиты. Интегральная подготовка.	2	
	2. Приемы игры в нападении и защите.	2	
3. Правила игры и судейства.	2		

	4. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
	5. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
	Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	
	1. Совершенствование технической подготовки, отработка техники, тактики игры в нападении, в защите.	2
	2. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.	2
	3. точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.	2
	4. Контрольные игры и соревнования.	2
	Гандбол.	
	1. Ведение мяча. Передача и ловля мяча в тройках.	2
	2. Движение: скрестное; восьмеркой.	2
	3. Бросок из опорного положения при сопротивлении защитника. Броски по воротам.	2
	4. Игра в защите, нападении, двусторонняя.	2
	Настольный теннис.	
	1. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	2
	2. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
	3. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	2
	4. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2
	Другие виды спортивных игр. (Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры)	2
	1. Выполнение и совершенствование основных технических и тактических приемов игры,	
	2. Изучение правил и проведение контрольных игр.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	49
Тема 2.4. Аэробика (девочки)	Содержание учебного материала:	
	Практические занятия:	

	1. Общеразвивающие упражнения, координация движений.	2	
	2. Развитие гибкости, силы, выносливости.	2	
	3. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднятие бёдер.	2	
	4. Базовые элементы: махи ногами, выпады, подскоки, сип.	2	
	5. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.	2	
	6. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной траекторией, ритмом.	2	
	7. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разным темпом, пространственной точностью.	2	
	8. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	2	
	9. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	2	
	10. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	13	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры.		
	2. Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;	2	
	3. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);	2	
	4. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);	2	
	5. Упражнения с партнером (в парах, тройках);	2	
	6. Упражнения на тренажерах.	2	
	7. Упражнения на специальных устройствах	2	
	8. Совершенствование техники выполнения упражнений.	2	
	9. Совершенствование техники выполнения упражнений.	2	

	10. Регулирование нагрузки: изменение веса,	2	
	11. Регулирование нагрузки: изменение исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
	12. Использование метода круговой тренировки.	2	
	13. Использование метода круговой тренировки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	13	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия: <i>Лыжная подготовка: (в случае отсутствия снега или условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучению катанию на коньках)):</i>	2	
	1. Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника.		
	2. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения.	2	
	3. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами;	2	
	4. Скользящий шаг;	2	
	5. Переходы с хода на ход;	2	
	6. Способы подъемов и торможений;	2	
	7. Стойка при спусках;	2	
	8. Повороты в движении.	2	
	9. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	2	
10. Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климато-географических условий региона.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	19	
Тема 2.6. Плавание.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:		
	1. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
	2. Оказание помощи утопающему.	2	
	3. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.	2	

	4. Специальные подготовительные упражнения,	2	
	5. Общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	6. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.	2	
	7. Изучение и совершенствование спортивных способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй,	2	
	8. Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние.	2	
	9. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	19	
Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)		80	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	
	5. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2	

	6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	
	7. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров;	2	
	8. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	9. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта	2	
	10. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	20	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия: <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i>		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	2	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.	2	
4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.	2		

	<i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i>		
	1. Разучивание совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов, и обхватов и т.п.	2	
	2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.	2	
	<i>Развитие умения обращаться с оружием.</i>		
	1. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений.	2	
	2. Сборка, разборка автомата на время.	2	
	3. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	18	
		Всего:	332

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

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; оборудование для занятий аэробикой.

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; 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.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2018. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев, 18-изд., стер.. — М. : ИЦ «Академия», 2017. -176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией; - ведение дневника самонаблюдения; - защита рефератов, докладов; - фронтальный и индивидуальный опрос
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение на занятиях; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - участие в соревнованиях различного уровня <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового</p>

разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Плавание.

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки;
- поворотов.

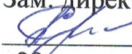
Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учета времени.

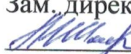
Лист согласования


Утверждена
приказом директора техникума
от 29.08.2017 № 134-а


Утверждена
приказом директора техникума
от 01.09.2018 № 179-а


Утверждена
приказом директора техникума
от 02.09.2019 № 153-а/1


Согласовано
Зам. директора по УР
 /Л.Н.Еременко
«29» августа 2017г

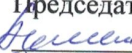
Согласовано
Зам. директора по УР
 /Л.Н.Шаталова
«01» сентября 2018г


Согласовано
Зам. директора по УР
 /М.И. Лукьянова
«02» сентября 2019г


Согласовано
Зав. методическим отделом
 /Н.Л.Тимошина
«29» августа 2017г

Согласовано
Зав. методическим отделом
 /Н.Л.Тимошина
«01» сентября 2018г

Согласовано
Зав. методическим отделом
 /Н.Л.Тимошина
«02» сентября 2019г

Согласовано
Председатель П(Ц)К
 /А.Герасимов
«29» августа 2017г
Протокол №1

Согласовано
Председатель П(Ц)К
 /А.Герасимов
«01» сентября 2018г
Протокол №1

Согласовано
Председатель П(Ц)К
 /А.Герасимов
«02» сентября 2019г
Протокол №1

Лист согласования

Утверждена
приказом директора техникума
от 01.09.2020 № 151-а

Согласовано
Зам. директора по УР

Ю.В. Лукьянова
«01» сентября 2020г

Согласовано
Зав методическим отделом

Н.Л. Тимошина
«01» сентября 2020г

Согласовано
Председатель П(Ц)К

Д.В. Лебедев
«01» сентября 2020г

Протокол №1
Утверждена
приказом директора техникума
от «__» сентября 2022 № _____

Согласовано
Зам. директора по УР

«__» сентября 2022г

Согласовано
Зав методическим отделом

«__» сентября 2022г

Согласовано
Председатель П(Ц)К

«__» сентября 2022г

Протокол №1
Утверждена
приказом директора техникума
от «__» сентября 2024 № _____

Согласовано
Зам. директора по УР

«__» сентября 2024г

Согласовано
Зав методическим отделом

«__» сентября 2024г

Согласовано
Председатель П(Ц)К

«__» сентября 2024г

Протокол №1

Утверждена
приказом директора техникума
от «__» сентября 2021 № _____

Согласовано
Зам. директора по УР

«__» сентября 2021г

Согласовано
Зав методическим отделом

«__» сентября 2021г

Согласовано
Председатель П(Ц)К

«__» сентября 2021г

Протокол №1
Утверждена
приказом директора техникума
от «__» сентября 2023 № _____

Согласовано
Зам. директора по УР

«__» сентября 2023г

Согласовано
Зав методическим отделом

«__» сентября 2023г

Согласовано
Председатель П(Ц)К

«__» сентября 2023г

Протокол №1
Утверждена
приказом директора техникума
от «__» сентября 2025 № _____

Согласовано
Зам. директора по УР

«__» сентября 2025г

Согласовано
Зав методическим отделом

«__» сентября 2025г

Согласовано
Председатель П(Ц)К

«__» сентября 2025г

Протокол №1