

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИО: Шиломаева Ирина Александровна ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 19.09.2023 10:53:11
Уникальный программный ключ:
8b264d3408be5f4f2b4acb7cfae7e625f7b6d62e

**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

**Тучковский филиал
Московского политехнического университета**



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УВР
Ледяев О.Ю. Педашенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016г. № 1568 (зарегистрировано в Минюсте РФ 26 декабря 2016г. № 44946) и Примерной основной образовательной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 11.

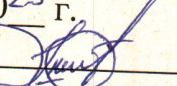
Организация-разработчик: Тучковский филиал Московского политехнического университета

Разработчики:

Усачева Т.А., Зацепина Т.М. - преподаватели физической культуры.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании комиссии образовательной программы специальности 23.02.07.

Протокол № 6 от «27» 02 2023 г.

Руководитель образовательной программы  Овсеников А.Г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 23.02.07 «Техническое
обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»,
разработанную преподавателями Зацепиной Т.М., Усачевой Т.А.,
Шиломаевым В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру и включает все необходимые элементы.

В паспорте рабочей программы учебной дисциплины составитель полно и точно описал возможности использования данной программы, требования к умениям и знаниям, которые соответствуют ФГОС. Перечень общих (ОК) компетенций соответствует тексту ФГОС.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам.

Программа предусматривает получение новых знаний о физическом воспитании и культуре, о здоровом образе жизни, о физическом развитии человека, о спортивной тренировке, о студенческом спорте и об участии и достижениях спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.

В практическом разделе учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Контрольный раздел программы обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности.

уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие.

В разделе о физическом воспитании раскрыто содержание различных форм занятий и осуществление проводится на протяжении всего учебного процесса. К ним относятся 5 форм занятий:

- учебные занятия,
- физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом,
 - занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам,
 - массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Представленная программа учебной дисциплины содержательна, имеет практическую направленность, включает достаточное количество разнообразных элементов, направленных на развитие умственных, творческих способностей обучающихся.

Рецензент Лавришук - В.М. Павлов - преподаватель

директор центра физической культуры и спорта - Шиломаев В.В.

Подпись Лавришук О.М. ЗАВЕРЯЮ
Методист С.С. ТИТОВА

Титова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1-ОК04, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17	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)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	202
в том числе:	
практические занятия	172
практические занятия в форме практической подготовки (выполнение производственной гимнастики)	30 (13,8%)
Самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация	3,3,3,3,ДЗ

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 компетенции
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Лекция в форме практической подготовки Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		50	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места	18	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника безопасности на занятиях Л/а. 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 бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	18	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные	Содержание учебного материала Техника бега по дистанции	18	ОК1-ОК04, ОК8

<i>дистанции</i>	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	18	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<i>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Техника бега на средние дистанции.	14	<i>ОК1-ОК04, ОК8</i> ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – 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		
<i>Прыжок в длину с разбега.</i> <i>Метание снарядов.</i>	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 3. Баскетбол		36	
<i>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	10	<i>ОК1-ОК04, ОК8</i> ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	2	

	самостоятельных занятия.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	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		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	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 и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК1-ОК04, ОК8
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.		

Раздел 4. Волейбол		34	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	8	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 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 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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала	8	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4,
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием		

волейбольным мячом	контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ЛР 9, ЛР 17
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		12	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	-	ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Раздел 6. Лыжная подготовка		36	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 17
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	36	
	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). Катание на коньках. 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. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Промежуточная аттестация(Дифференцированный зачет)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Написание реферата		
Всего:		202	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Филиал располагает универсальным спортивным залом, тренажёрным залом, открытым стадионом широкого профиля.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков 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.).

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 реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 08.06.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.

Паралимпийские игры учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 08.06.2021).

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042> (дата обращения: 08.06.2021).

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 08.06.2021).

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 08.06.2021). 3-е изд., испр. Учебник для СПО

6. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие Уральский федеральный университете, 2015г. <https://e.lanbook.com>

7. Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019г. <https://e.lanbook.com>

8. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2012

9. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>