

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1568 от 09.12.2016 г., на основании примерной ООП, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 23.00.00 от 11.05.2021 г. №11, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер №11.

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

Разработчик(и): Савченко И.Ю. - преподаватель спортивно-образовательного центра.

Рассмотрена на заседании спортивно-образовательного центра

«27» 03 2023 г., протокол № 6

Руководитель  А.Ю. Репин
(подпись)

Одобрена методической комиссией факультета СПО

«20» 04 2023 г., протокол № 8

Председатель методической комиссии  Бодина В.В.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 15 ЛР 16	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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
- практические занятия	166
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		31	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	8	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение	8	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16

	разбега, отталкивания от планки, приземления.		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	7	
Раздел 2. Гимнастика		18	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	6	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	6	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		28	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	7	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16

Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	7	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	7	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	7	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Спортивные игры (баскетбол)		27	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	9	
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	9	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения.	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных	9	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16

Двусторонняя игра	бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
Раздел 4. Футбол (для юношей)		30	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	7	
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	7	
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	8	
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8	
Раздел 5. Настольный теннис		16	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	8	

Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	8	
Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору		16	ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	8	

<p>Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 01-ОК 04, ОК 08, ЛР 9, ЛР 15, ЛР 16</p>
<p>Всего:</p>		<p>166</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование	Оснащенность помещения
Спортивный зал	Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке помещения для игры в дартс; 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; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами
Тренажерный зал	Тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка
Спортивный зал №219	Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь: беговые дорожки, велотренажер, комплект гимнастических скамей, комплект гантелей, штанги, грифы, стенка гимнастическая, комплект тренажеров, турник – пресс – брусья
Спортивный зал №705а	Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь, шведская стенка, нестандартное оборудование
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия	Стандартные ворота, покрытие (дорожка), рукоход разноуровневый, лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для

	отталкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мячи футбольные, насос универсальный, трибуна для зрителей
--	---

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Основные источники:

1. Панарин, А. И. Физическая культура и спорт аграрного ВУЗа : учебно-методическое пособие с методическими рекомендациями / А. И. Панарин, Л. В. Герей ; Белгородский ГАУ. - Майский : Белгородский ГАУ, 2017.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Виленский, М. Я.

Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КноРус, 2018. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Головкин Н. Г.

Техника двигательных навыков: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин, И. В. Куликова; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 53 с.

3. Головкин Н. Г.

Планирование спортивного урока: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 66 с.

4. Головкин Н. Г.

Физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин, Е. В. Дурухин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 54 с.

5. Бароненко, В.А.

Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва: Альфа-М; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст: электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p>	<p>«Отлично» - Сформированы полностью способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; «Хорошо» - Сформированы способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам «Удовлетворительно» - Частично сформированы способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам «Неудовлетворительно» - Не сформированы способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>ОК-02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>«Отлично» - Сформировано полное понимание про поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; Сформировано полное умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности «Хорошо» - Сформировано значительное понимание про поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; Сформировано значительное умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности «Удовлетворительно» - Частично сформировано понимания про поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; Частично сформировано умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности «Неудовлетворительно» - Нет понимания про поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; Не демонстрирует умений использовать информационные технологии в</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, рефераты</p>

	профессиональной деятельности	
ОК-03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	<p>«Отлично» - Сформировано полное умение планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; Сформировано полное умение использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере;</p> <p>«Хорошо» - Сформировано значительное умение планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; Сформировано значительное умение использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере;</p> <p>«Удовлетворительно» - Частично сформировано понимания планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; Частично сформировано умение использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере;</p> <p>«Неудовлетворительно» - Нет понимания планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; Не демонстрирует умений использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере;</p>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>«Отлично» - Сформировано полное умение работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>«Хорошо» - Сформировано значительное умение работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>«Удовлетворительно» - Частично сформировано умение работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>«Неудовлетворительно» - Нет умения</p>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

	работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>«отлично» -Сформировано полное умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>«хорошо» Сформировано значительное умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>«удовлетворительно» - Частично сформировано умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>«неудовлетворительно» - Не демонстрирует умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.