

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»  
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:  
руководитель Кыштымского  
филиала  
\_\_\_\_\_ М.Л.Еремина  
«27» июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 03. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей»  
*Квалификация - специалист*

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 (190631) Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, входящую в укрупненную группу 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: ГОУ СПО (ССУЗ) «Миасский автомеханический техникум»

Разработчики: Корявцева Марина Олеговна, зам. директора по УР;  
Скорбачев Юрий Николаевич, руководитель физического воспитания.

Рекомендована Советом Министерства образования и науки Челябинской области по примерным основным профессиональным образовательным программам начального профессионального и среднего профессионального образования

Заключение Совета Министерства образования и науки Челябинской области по примерным основным профессиональным образовательным программам начального профессионального и среднего профессионального образования № 14 от «31» мая 2011 г.

Организация-разработчик рабочей программы:  
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал.

Разработчик: Хабисултанова М.Б., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ТС и М»  
Председатель ПЦК - Базурова М.В  
Протокол №11 от 23.06.2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ04 Физическая культура»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>	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 в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	170
в том числе:	
практическая подготовка	70
теоретические занятия	-
практические занятия (если предусмотрено)	170
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в виде 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	Коды компетенций, формированию которых
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>52</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практическая подготовка	10	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	-	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практическая подготовка	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях	-	
<b>Тема 2.3. Бег по пересеченной местности</b>	Содержание учебного материала		
	1	-	
	Практическая подготовка	10	
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия	10	
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м		

	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях			
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину</b>	Содержание учебного материала			
	1		-	
	Практическая подготовка		10	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		10	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях			
	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Практическая подготовка		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		12	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	Самостоятельная работа обучающихся		-	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке			
			<b>60</b>	
	Содержание учебного материала			
	1		-	
	Практическая подготовка		10	
<b>Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах</b>	Лабораторные работы			
	Практические занятия		40	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Отработка техники катания на лыжах различным ходом.			
	Выполнение упражнений по общей физической подготовке.			

	Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.		
<b>Тема 3.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практическая подготовка	10	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	20	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении	-	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>58</b>	<b>OK1-OK04, OK8</b>
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практическая подготовка	10	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	30	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке	-	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практическая подготовка	10	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	30	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке	-	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	

Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
<b>Всего:</b>	<b>170</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения кабинет «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин», оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся,
- место преподавателя,
- комплект учебно-наглядных пособий,
- комплект учебно-методической документации, в том числе на электронном носителе (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- техническими средствами обучения:
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением с доступом к сети Интернет;
- оргтехника;
- мультимедийный проектор.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, Ю. Н. Письменский.- ЮРАЙТ, 2018. - 494 с.- ISBN 978-5-534-02309-1
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, - ЮРАЙТ, 2018.- 271 с.- ISBN 978-5-534-08312-5
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд., доп. Учебное пособие для вузов/ Т. П. Бегидова.- ЮРАЙТ, 2019. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07190-0
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика/ Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- ЮРАЙТ, 2019. - 461 с. - ISBN 978-5-534-05784-3

#### **Дополнительные источники:**

1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов, – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. -119с.– ISBN 978-5-7410-1634-3
2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, – М.: Советский спорт, 2017. – 296 с. - ISBN 5-85009-937-9
3. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 с. – ISBN 978-5-534-11441-6
4. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9
5. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин, В. С. Николаев, – М.: Директ-Медиа, 2015. – 264 с. - ISBN: 978-5-4499-0148-4

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных творческих проектов.  Промежуточный контроль: - сдача нормативов - зачет  Итоговый контроль: - дифференцированный зачет
Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	