

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

УТВЕРЖДАЮ:  
руководитель Кыштымского  
филиала  
\_\_\_\_\_М.Л.Еремина  
«07» июня 2023 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*

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 ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ТС и М»  
Председатель ПЦК - Базурова М.В  
Протокол №10 от 05.06.2023

## **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>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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
ОК1-ОК04, ОК8	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
Раздел 1. Легкая атлетика			52	ОК1-ОК04, ОК8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Практическая подготовка		10	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Практическая подготовка		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		-	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала			
	1		-	
	Практическая подготовка		10	
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м		10	
	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 Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях	-	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Практическая подготовка	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	-	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>		<b>60</b>	<b>OK1-OK04, OK8</b>
<b>Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах</b>	Содержание учебного материала		
	1	-	
	Практическая подготовка	10	
	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	-	
<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. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9



#### **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;	