

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ОРДЕНА ДРУЖБЫ НАРОДОВ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

Квалификация - специалист

Владикавказ
2022

ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Врио заместителя директора
по учебной работе
_____ Жукаева Л.Л.

Протокол № __

от «__» _____ 2022 г.

Председатель
_____ Гурциева А.Т.

Составитель _____ Дзодзиев С.Ц.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1568.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

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 04, ОК 08	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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости. Экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующие и участвующие в деятельности общественных организаций. Готовый использовать свой	ЛР 2

личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля.	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального, конструктивного «цифрового следа».	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 9
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.	ЛР 11
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Всего объем образовательной нагрузки	184
Учебные занятия во взаимодействии с преподавателем, из них:	184
теоретическое обучение	-
практические занятия, в том числе:	184
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	<i>Дифференцированный зачёт</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<u>Наименование разделов и тем</u>	<u>Содержание учебного материала, самостоятельная работа студента</u>	<u>Объем часов</u>	<u>Осваиваемые элементы компетенций</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
<p>Тема 1.1 <u>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</u></p>	<p><u>Содержание</u></p> <p><u>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</u> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><u>Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</u> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><u>Основы здорового образа и стиля жизни.</u> Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p><u>Двигательная активность и здоровье.</u> Эволюционные предпосылки двигательной активности. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Организация двигательной активности. Общие эффекты физической тренировки. Двигательная</p>	14	ОК1-ОК04, ОК8

<p>Тема 1.2. Методические основы воспитания физических качеств. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</p>	<p>активность и повышение уровня адаптации организма к условиям внешней среды.</p> <p><u>Содержание</u></p> <p>Основы методики развития физических способностей человека. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p><u>Практические занятия.</u> Требования к составлению индивидуальных программ занятий <u>физическими упражнениями.</u></p>		
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</u>			
<p><u>Тема 2.1.</u> <u>Легкая атлетика</u></p>	<p><u>Содержание</u></p> <p>1. <u>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</u></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. <u>Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.</u></p> <p>2. <u>Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки.</u></p> <p>3. <u>Техника высокого старта и стартового ускорения.</u></p> <p>4. <u>Техника бега на средние дистанции в целом.</u></p> <p>1. <u>Совершенствование техники бега.</u></p> <p>2. <u>Развитие общей выносливости. Марш-бросок.</u></p> <p>3. <u>Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.</u></p> <p>4. <u>Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.</u></p> <p>5. <u>Развитие скоростных качеств, эстафетный бег.</u></p>	<u>44</u>	ОК1-ОК04, ОК8

	<p>6. <u>Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка.</u></p> <p>7. <u>Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</u></p> <p>8. <u>Техника прыжка в длину. Подбор разбега</u></p> <p>9. <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u></p> <p>10. <u>Совершенствование техники прыжка.</u></p>		
<p><u>Тема 2.2.</u> <u>Спортивные игры.</u> <u>Волейбол.</u></p>	<p><u>Содержание</u></p> <p>1. <u>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</u></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. <u>Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи.</u></p> <p>2. <u>Передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах.</u></p> <p>3. <u>Передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче.</u></p> <p>4. <u>Обучение верхней прямой подаче.</u></p> <p>5. <u>Обучение нижней и верхней боковым подачам.</u></p> <p>6. <u>Прием мяча.</u></p> <p>7. <u>Обучение технике прямого нападающего удара, блокирования.</u></p> <p>8. <u>Командные тактические действия в нападении.</u></p> <p>9. <u>Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра.</u></p> <p>10. <u>Совершенствование элементов техники игры.</u></p>	<u>32</u>	ОК1-ОК04, ОК8
<p><u>Тема 2.3.</u> <u>Спортивные игры.</u> <u>Баскетбол.</u></p>	<p><u>Содержание</u></p> <p>1. <u>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</u></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p>1. <u>Техника перемещений. Передача и ловля мяча на месте и в движении.</u></p> <p>2. <u>Передача мяча от груди двумя руками. Броски в кольцо.</u></p> <p>3. <u>Техника выполнения штрафного броска.</u></p>	<u>30</u>	ОК1-ОК04, ОК8

	<p>4. <u>Ведение мяча на месте и в движении.</u></p> <p>5. <u>Ведение мяча с изменением направления. Обводка.</u></p> <p>6. <u>Ведение мяча с броском в кольцо.</u></p> <p>7. <u>Техника нападения.</u></p> <p>8. <u>Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.</u></p> <p>9. <u>Техника защиты.</u></p> <p>10. <u>Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.</u></p>		
<p><u>Тема 2.4.</u> <u>Атлетическая гимнастика.</u></p>	<p><u>Содержание</u></p>	<p><u>28</u></p>	<p><u>OK1-OK04,</u> <u>OK8</u></p>
	<p><u>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</u></p> <p><u>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</u></p> <p><u>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</u></p>		
	<p><u>Практические занятия</u></p>		
	<p>1. <u>Общеразвивающие упражнения. Упражнения с собственным весом.</u></p>		
	<p>2. <u>Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощениями и эспандерами.</u></p>		
<p><u>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</u></p>			
<p><u>Тема 3.1.</u> <u>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</u></p>	<p><u>Содержание</u></p>	<p><u>24</u></p>	<p><u>OK1-OK04,</u> <u>OK8</u></p>
	<p>1. <u>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</u></p> <p><u>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски.</u></p>		

	<p><u>обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</u></p> <p><u>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</u></p> <p><u>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</u></p> <p><u>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</u></p> <p><u>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</u></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p><u>1. Методика выполнения комплексов дыхательных упражнений различной направленности.</u></p> <p><u>2. Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики и разминки в учебно-тренировочном занятии.</u></p> <p><u>3. Методика выполнения комплексов корригирующей гимнастики для глаз.</u></p> <p><u>4. Методика выполнения комплексов упражнений по формированию осанки.</u></p> <p><u>5. Методика выполнения комплексов физических упражнений для коррекции телосложения (снижения, наращивания массы тела).</u></p> <p><u>6. Методика выполнения комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.</u></p> <p><u>7. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</u></p> <p><u>8. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.</u></p> <p><u>9. Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и состоянием здоровья.</u></p> <p><u>10. Прикладные виды спорта: туризм. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</u></p> <p><u>11. Требования техники безопасности в походе. Доврачебная помощь в походе.</u></p>		
<u>Тема 3.2</u> <u>Военно-прикладная физическая подготовка.</u>	<p><u>Содержание</u></p> <p><u>Строевая подготовка. Строевые приемы и навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</u></p> <p><u>Физическая подготовка: стойки, падения, самостраховка, преодоление полосы препятствий, безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</u></p> <p><u>Практические занятия</u></p> <p><u>1. Строевые и общеразвивающие упражнения.</u></p> <p><u>2. Общая физическая подготовка: приемы самостраховки, безопорные и опорные прыжки, передвижение по узкой опоре.</u></p>	<u>10</u>	ОК1-ОК04, ОК8
<u>Дифференцированный зачёт</u>		<u>2</u>	
<u>Всего</u>		<u>184</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

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 (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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 должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

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>