

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕРМОЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ГБПОУ КО «ЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей

**Ермолино, 2020 г.**

Рассмотрена на заседании МК

Протокол № от «*08*» *08* 2020 г.

Председатель методической комиссии

 Булатова Н. А.

Составлена в соответствии с  
требованиями ФГОС СОО

Зам. директора по УПР

 Н. В. Полякова

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями для следующих специальностей: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Ермолинский техникум»

Разработчик: Кудряшов Б.П. – преподаватель ГБПОУ КО «ЕТ».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07**

***Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей***

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, в программах повышения квалификации и переподготовки.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и является ее обязательной частью.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Основной физической воспитанием студентов колледжа является формирование физической культуры личности студентов в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленностью.

Студент должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### **Личностные результаты реализации программы воспитания**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 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 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10        Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11        Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 14        Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 24        Соблюдающий этические нормы общения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>                    | <b>166</b>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | 166                |
| В форме практической подготовки                                    | 50                 |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                      | 2                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации дисциплины используется спортивный зал, оборудованные раздевалки.

Оборудование спортивного зала:

спортивное оборудование (гимнастические маты, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, инвентарь для настольного тенниса, оборудование для силовых упражнений, секундомеры, рулетки);

спортивный инвентарь;

лыжный инвентарь;

спортивные снаряды и тренажёры.

Технические средства обучения:

Персональный компьютер; музыкальный центр, выносные колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **3.2.1. Печатные издания:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2009 -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] ГГ.С.
3. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. -336 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.:
  1. В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010- 44 с.
  2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
  3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010-66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2009 - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -

- Ростов н/дону: «Феникс», 2009 - 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2009 - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2009- 290с.
  7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. -  
 8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания программы дисциплины «Физическая культура» в приме новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: М.: Вече, 2011-320 с.  
 Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
  9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 2010 - 158 с.
  10. Ю.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2009 - 192 с: ил.
  11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2009 - 192с.
  12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. -2010 - 272 с.
  13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: Ул ГТУ, 2009 - 30 с.
  14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2009 - 160с.

### 3.2.3. Электронные издания:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.mmstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|
| <p>Студент должен уметь использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p> | <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|-------------|----------------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                                |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>            |  | 3           | ОК1-ОК4<br>ОК8                   |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>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> | 2           | ОК1-ОК4<br><br>ОК8               |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>                     |  | 163         |                                  |

|  |           |                                       |                           |
|--|-----------|---------------------------------------|---------------------------|
| <p><b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика</b><br/> В форме практической подготовки</p> | <p>1.</p> | <p>14</p> <p>7</p> <p>10</p> <p>5</p> | <p>OK1-OK4</p> <p>OK8</p> |
|--|-----------|---------------------------------------|---------------------------|

|  |  |  |                        |
|--|--|--|------------------------|
|  | <p>воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, -воспитание скоростносиловых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой, -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>  |  |                        |
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/><b>Спортивные игры</b></p> | <p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>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.</p> <p><u>Самостоятельная работа студентов.</u></p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>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.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в</p> |  | <p>ОК1-ОК4<br/>ОК8</p> |



|  |  |                    |  |
|--|--|--------------------|--|
|  | <p>игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико - тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится разминка</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия В форме практической <u>подготовки</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми, -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми, -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> | <p>8</p> <p>12</p> |  |
|--|--|--------------------|--|

|   |   |           |                        |
|---|---|-----------|------------------------|
|   | <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико - тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится разминка.</p>  |           |                        |
| <p><b>Тема 2.3. Атлетическая и суставная гимнастика</b></p> | <p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Строевые упражнения. Совершенствование в элементах акробатики.</p> <p>Упражнения с гантелями. Упражнения прикладной гимнастики. Упражнения на тренажерах. Партерная гимнастика ОРУ с гимнастическими палками Развитие гибкости. Развитие силового качества. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, гимнастическими палками, фитболами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий</p> | <p>20</p> | <p>ОК1-ОК4<br/>ОК8</p> |

|  |   |                   |  |
|--|---|-------------------|--|
|  | <p>атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий</p> | <p>8</p> <p>4</p> |  |
|--|---|-------------------|--|

|  |   |                   |                        |
|--|---|-------------------|------------------------|
|  | <p>атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> | <p>8</p> <p>4</p> | <p>ОК1-ОК4<br/>ОК8</p> |
|--|---|-------------------|------------------------|



|  |  |                   |  |
|--|--|-------------------|--|
|  | <p>фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p>Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p>Практические занятия В форме практической <u>подготовки</u></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> | <p>8</p> <p>4</p> |  |
|  | Самостоятельная работа   | 2                 |  |
|  | <b>Всего</b>   | <b>166</b>        |  |