

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СРМК

Е.В.Бледных
«01» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура
технологический профиль**

Специальность	23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
Курс	3
Группа	С-35

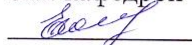
Ставрополь 2022

ОДОБРЕНО

На заседании кафедры «Физического
воспитания и ОБЖ»

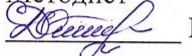
Протокол № 9 от 24.05.2022 г.

Зав. кафедрой

 Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист

 Е.А. Терентьева

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский
региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 13 от 27.05.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** базовой подготовки укрупненной группы специальностей **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** базовой подготовки укрупненной группы специальностей **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности:

а) общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

б) личностные результаты:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2 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 взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

–основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов, необходимых для освоения рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **332 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **166 часов**, в т.ч. в форме практической подготовки - 6 часов;

самостоятельной работы обучающегося – **166 часов**.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья	Содержание учебного материала 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями на 23 июня 2014 года). Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья – реферативное сообщение	2	
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		136	

<p>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-	
	<p>1. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Особенности физически тренированного организма.</p>		2
	<p>Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i></p>	-	
<p>Практическое занятие в форме практической подготовки 1. Диагностика уровня физической подготовленности. Практические занятия:</p> <p>2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 4. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). 5. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для</p>	10		

	улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1.Выполнение зарядки. 2.Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3.Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 4.Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). 5.Выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.	10	
Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала.	-	
	1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2.Обучение технике спортивной ходьбы.	16	

	<p>3. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов.</p> <p>5. Совершенствование техники челночного бега 10 x 10 м.</p> <p>6. Совершенствование техники бега на средние дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>7. Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>8. Кросс: особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	18	
	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники прыжка в длину с места. 2. Отработка техники выполнения спортивной ходьбы (2-3 занятия) 3. Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений 4. Выполнение комплекса упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции. 5. Отработка техники низкого старта. 6. Отработка техники высокого старта. 7. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. 8. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 		
Зачет	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)	Содержание учебного материала.	-	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном 		

	<p>развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	<p>Практические занятия:</p> <p>Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. Учебная игра. 2. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча. Учебная игра. 3. Броски мяча: броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, с отскоком от щита – на месте; броски мяча в 	28	

	<p>кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра.</p> <p>4. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</p> <p>5. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.</p> <p>6. Обучение взаимодействию двух и трех игроков без «противника» и с «противником». Учебная игра.</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <p>Волейбол.</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча над собой и в движении, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.</p> <p>2. Поддачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</p> <p>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.</p> <p>4. Прямой и боковой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>5. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>6. Тактические действия в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. 2. Отработка ведения, ловли и передачи мяча. 3. Отработка бросков мяча в корзину. 4. Совершенствование техники ведения мяча. 5. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре баскетбол. 6. Отработка техники выполнения штрафных бросков. 7. Отработка ведения мяча с последующим броском в кольцо. <p>Волейбол</p>	28	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники передачи мяча над собой. 2. Отработка техники выполнения подач 3. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре волейбол. 4. Отработка техники нападающего удара. 5. Отработка техники блокирования. 6. Повторение правил игры волейбол. 7. Отработка техники передача мяча в парах 			
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала.		-	2
	1.	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.		
	Практическое занятие в форме практической подготовки 1. Прикладные гимнастические упражнения. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Практические занятия: 2. Легкоатлетические прыжки: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами). 3. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км). 4. Преодоление полосы препятствий. 5. Совершенствование техники челночного бега (10x10м).		10	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка выполнения прикладных гимнастических упражнений. 2. Прыжки через скакалку на месте. 3. Отработка упражнений по подготовке к марш-броску. 4. Прыжки через горизонтальные препятствия. 5. Отработка техники низкого старта. 6. Подтягивания. 	12	
Дифференцированный зачет	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 1000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 2000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: спортивные игры (по выбору).	2	
Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		112	
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной 	-	2

		системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практическое занятие в форме практической подготовки 1. Диагностика уровня физической подготовки. Практические занятия: 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов. 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов. 4. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км). 5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Сдача контрольных нормативов. 6. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.		12	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. 2. Отработка техники низкого старта. 3. Отработка специальных беговых упражнений. 4. Прыжки на скакалке на месте. 5. Выполнение прыжков в высоту. 6. Выполнение комплекса упражнений направленных на подготовку к метанию гранаты.		12	
Тема 2.2. Совершенствование общей и специальной профессионально –	Содержание учебного материала.		-	2
	1	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая		

прикладной физической подготовки	культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия: 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 2. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта». 3. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс, настольный теннис. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. 5. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). 1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 2. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. 3. Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости, быстроты. 4. Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. 5. Игра в подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	12	
Зачет	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей); прыжок в высоту; метание гранаты.	2	
Тема 2.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала. 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-	-	2

	тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия: Настольный теннис <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение технических приемов. 2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Обучение правилам игры на счет. Судейские термины. 4. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра. Бадминтон <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. 2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в бадминтоне. 3. Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне. 4. Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. 5. Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. 	18	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Настольный теннис <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка технических приемов. 2. Отработка техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Повторение правил игры на счет. Судейские термины. 4. Отработка техники игры с партнером. 	18	

	<p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники держания ракетки. 2. Отработка техники игровых стоек в бадминтоне. 3. Отработка техники передвижений по площадке. 4. Отработка техники выполнения подачи. 5. Повторение правил игры в бадминтон. 		
<p>Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>	-	
	<p>1. Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.</p>		2
	<p>Лабораторные работы (не предусмотрены)</p>	-	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники строевых приемов: фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. 2. Выполнение упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре (юноши); акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, полушпагат (девушки). 3. Выполнение упражнений на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – юноши; упражнений на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок) – девушки. 4. Совершенствование техники опорного прыжка. 5. Закрепление техники опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов. 6. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год. 	12	
	<p>Контрольные работы (не предусмотрены)</p>	-	
<p>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование поворотов на месте и в движении. 2. Выполнение упражнений на брусьях (юноши); акробатических 	14		

	<p>упражнений (девушки).</p> <p>3. Выполнение упражнений на перекладине (юноши); упражнения на (девушки).</p> <p>4. Прыжки на скакалке на месте.</p> <p>5. Прыжки на скакалке в движении.</p> <p>6. Выполнение упражнения с преодолением веса собственного тела.</p>		
Дифференцированный зачет	<p>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Вариативная часть: для юношей – упражнения на брусьях и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне</p>	2	
Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		80	
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности	Содержание учебного материала.	-	
	1. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия: Легкая атлетика. 1. Диагностика уровня физической подготовки.. 2. Совершенствование техники выполнения бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов. 3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. 4. Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Сдача контрольных	20	

	<p>нормативов.</p> <p>5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.</p> <p>3. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра.</p> <p>4. Совершенствование тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.</p> <p>5. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</p>		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники челночного бега. 2. Отработка техники низкого старта. 3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. 4. Оздоровительный бег. 5. Выполнение комплекса упражнений по подготовке к метанию гранаты. <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 3. Отработка техники броска мяча по кольцу 4. Отработка финтов 5. Отработка ведения мяча с дальнейшим выполнением броска по кольцу. 6. Отработка штрафных бросков. 7. Игра в стритбол. 	22	
Зачет	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с	2	

	места, прыжки через скакалку за 1 мин. Нормативы по спортивным играм (баскетбол).		
Тема 3.2. Использование средств физической культуры и спорта для улучшения качества жизни, повышения работоспособности.	Содержание учебного материала.	-	2
	1. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия: Спортивные игры. Волейбол. <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники стоек, перемещений и передачи мяча. Учебная игра. 2. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Учебная игра. 3. Совершенствование прямого и бокового нападающего удара, нападающего удара с переводом, обманного нападающего удара. Учебная игра. 4. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебная игра. 5. Совершенствование тактических действий в защите: защита «углом вперед» и «углом назад». Атлетическая гимнастика. <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений с гантелями, с гириями, со штангой. 2. Выполнение тренировки мышц по принципу «снизу вверх». 3. Диагностика уровня физической подготовленности за учебный год. 	16	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Волейбол <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники стойки, перемещения, передача мяча в волейболе. 2. Выполнение комплекса подготовительных физических упражнений перед игрой в волейбол. 	18		

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Выполнение верхней передачи мяча над собой. 4. Выполнение нижней передачи мяча над собой 5. Повторение правил и судейства игры баскетбол. <p>Атлетическая гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений с гантелями, с гирями, со штангой. 2. Тренировка мышц по принципу «снизу-вверх». 3. Прыжки на скакалке. 		
Дифференцированный зачет	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Судейская практика. Нормативы по спортивным играм по выбору.	2	
Тематика курсовой работы (проекта) (не предусмотрена)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (не предусмотрена)		-	
ВСЕГО		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основной источник литературы

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С.

Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

- ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: по подписке.

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-

0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.04.2022). —

Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительные источники литературы

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А.

Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261

с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 01.04.2022).

— Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов,

В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет,

2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный

ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения:

01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие

для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар

Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный //

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для

авторизир. пользователей.

Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Журналы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.03.2022).-Текст: электронный.

ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ:

электронный журнал.Федеральный научный центр физической культуры и спорта.- Москва, .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555>(дата обращения: 19.03.2022).-Текст: электронный.

[ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал](#)
[/Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481 \(дата обращения: 19.04.2022\).-Текст: электронный.](#)

3.3. Образовательные технологии

3.3.1. В соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** базовой подготовки в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена указано, что «при формировании ППССЗ образовательная организация: должна предусматривать в целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся».

3.3.2 Используемые активные и интерактивные образовательные технологии, формы занятий, методы и приемы при реализации программы ОГСЭ.04 Физическая культура:

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии
--------------------	--

ТО	Лекция - диалог (данная лекция происходит в диалогическом общении). Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию.
ПР	<ul style="list-style-type: none"> - Технология коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает. - Технология разноуровневого обучения (дифференцированного). Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.) - Технология коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения. - Технология проблемного обучения - внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.

3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** базовой подготовки предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении. Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы во второй год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий и четвертый годы обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности. Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (формируемые компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:		
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, в том числе в форме практической подготовки, занятий в секциях по видам спорта; – диагностика; – зачет; – дифференцированный зачет.
Знания:		
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	–роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	–Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; – зачет; – дифференцированный зачет.
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	–основ здорового образа жизни	– наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; –зачет; – дифференцированный зачет.