

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМиНР

*Л.Ю. Полякова*

«*27*» *05* 20 *21* г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Форма обучения:

заочная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчики:

Марина И.А., преподаватель СПО

Рекомендована предметно-цикловой комиссией общеобразовательного учебного цикла по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»  
протокол № 10 от « 27 » 05 2021г.

Бустубаева С.М. 

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 9         |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10        |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04. Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

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

общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.  
ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 192 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 192 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 154 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                          | <i>192</i>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>               | <i>192</i>                |
| в том числе:  |                           |
| практические занятия  | <i>38</i>                 |
| промежуточная аттестация  |                           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                    | <i>154</i>                |
| в том числе:  |                           |
| <i>Реферат</i>  |                           |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i> |                           |

## 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  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>  |  |             |                  |
| Тема 1.1. Легкая атлетика   | Содержание учебного материала  | 6           | ОК-6<br>ОК-8     |
|   | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |             |                  |
|   | 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.   |             |                  |
|   | 2. Высокий, средний, низкий старты.  |             |                  |
|   | 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.  |             |                  |
|   | 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».  |             |                  |
|   | 5. Метание гранаты на дальность и в цель   |             |                  |
|   | 6. Спортивная ходьба.  |             |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся  | 20   |             |                  |
| Тема 1.2. Общая физическая подготовка   | Содержание учебного материала  | 2           | ОК-6<br>ОК-8     |
|   | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |             |                  |
|   | 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры. |             |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |             |                  |
| Тема 1.3. Атлетическая гимнастика   | Содержание учебного материала  | 4           | ОК-6<br>ОК-8     |
|   | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |             |                  |
|   | 1. Комплексы упражнений с собственным весом.   |             |                  |
|   | 2. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.   |             |                  |
|   | 3. Упражнения для развития гибкости  |             |                  |
|   | 4. Участие в судействе спортивных состязаний.  |             |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся  | 20   |             |                  |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>  |  |             |                  |
| Тема 2.1. Волейбол  | Содержание учебного материала  | 6           | ОК-6<br>ОК-8     |
|   | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |             |                  |
|   | 1. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке.  |             |                  |
|   | 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.   |             |                  |
| 3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. |  |             |                  |

|                                    |  |           |              |
|------------------------------------|--|-----------|--------------|
|                                    | 4. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.  |           |              |
|                                    | 5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.       |           |              |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся   | <b>20</b> |              |
| Тема 2.2. Баскетбол                | Содержание учебного материала  | <b>6</b>  | ОК-6<br>ОК-8 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |           |              |
|                                    | 1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку..     |           |              |
|                                    | 2. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.                 |           |              |
|                                    | 3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.                      |           |              |
|                                    | 4. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. |           |              |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся   | <b>20</b> |              |
| Тема 2.3. Футбол                   | Содержание учебного материала  | <b>4</b>  | ОК-6<br>ОК-8 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |           |              |
|                                    | 1. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек.   |           |              |
|                                    | 2. Удары мяча. Розыгрыши стандартных положений.  |           |              |
|                                    | 3. Совершенствование технических приемов.  |           |              |
|                                    | 4. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД.   |           |              |
|                                    | 5. Проведение игры в футбол  |           |              |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся   | <b>18</b> |              |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b> |  |           |              |
| Тема 2.4. Лыжи                     | Содержание учебного материала  | <b>6</b>  | ОК-6<br>ОК-8 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ  |           |              |
|                                    | 1. Обучение технике попеременно - двушажному ходу, одновременно - одношажному ходу   |           |              |
|                                    | 2. Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу   |           |              |
|                                    | 3. Обучение технике поворотам на месте и в движении  |           |              |
|                                    | 4. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение по пересеченной местности  |           |              |
|                                    | 5. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции.   |           |              |

|  |   |            |              |
|--|---|------------|--------------|
|  | Самостоятельная работа обучающихся                    | <b>20</b>  |              |
| <b>Раздел 4. Контрольные нормативы</b> |   |            |              |
| Тема 4.1.<br>Контрольные<br>нормативы  | Содержание учебного материала                         | <b>4</b>   | OK-6<br>OK-8 |
|  | В том числе практических занятий и лабораторных работ |            |              |
|  | 1. Сдача нормативов по лёгкой атлетике.               |            |              |
|  | 2. Сдача нормативов по гимнастике.                    |            |              |
|  | 3. Сдача нормативов по волейболу.                     |            |              |
|  | 4. Сдача нормативов по баскетболу.                    |            |              |
|  | 5. Сдача нормативов по футболу.                       |            |              |
|  | 6. Сдача нормативов по лыжной подготовке.             |            |              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся                    | <b>18</b>  |              |
| <b>Всего:</b>                          |   | <b>178</b> |              |



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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

Оборудование открытого стадиона:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- яма для прыжков в длину;
- турники.

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, сетки футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 424с

Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [идр.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 350 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2431-4. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015. – 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

##### Дополнительные источники:

1. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
4. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.
5. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. Academia, 2013

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|---|--|
| <b>Знать:</b><br>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); | - демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;<br>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний. |

|  |   |
|--|---|
| <p>- средства профилактики перенапряжения.</p>   |   |
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li> <li>- выполняет требуемые элементы.</li> </ul> |

**Рецензент:**

---

место работы, должность

---

подпись

---

инициалы, фамилия