

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» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

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

Форма обучения:

очная


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 № 1 от «27» 08 2020 г.

Афанасова Д.К. 

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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:

Учебная дисциплина «ОГСЭ. 04 Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу дисциплин

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

ОК 06 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

ОК 08 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

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

Максимальной учебной нагрузки - 264 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 264 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	32	70	44	54	64	264
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	70	44	54	64	264
в том числе:						
лекционные занятия	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
практические занятия	32	70	44	54	64	264
Итоговая аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	диф. зачет	

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, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Введение	<p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p> <p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. 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. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	6	
Основы знаний о физической культуре.		6	ОК. 01-04, ОК. 08
Раздел 1	<i>Легкая атлетика</i>	70	
Тема 1.1. Техника бега	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности 4. Техника эстафетного бега 	12 12 12 4	ОК. 01-04, ОК. 08
Тема 1.2 Техника спортивной	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике метания гранаты 2. Эстафетный бег и прыжки в длину 	12 12	

ходьбы, эстафетного бега и прыжков в длину	3. Итоговое занятие.	6	ОК. 01-04, ОК. 08
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>	78	
Тема 2.1. Волейбол	Практические занятия 1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча 2. Обучение нижней и верхней прямой подаче 3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки 4. Обучение тактике игры в защите и в нападении 5. Итоговое занятие	12 12 12 12 6	ОК. 01-04, ОК. 08
Тема 2.2. Баскетбол	Практические занятия 1. Обучение перемещению, ведению и передаче мяча 2. Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении 3. Обучение тактике игры в защите и в нападении 4. Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков 5. Итоговое занятие	6 6 6 6 6	ОК. 01-04, ОК. 08
Раздел 3	<i>Лыжная подготовка</i>	56	
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	Практические занятия 3. Обучение технике попеременно – двушажному ходу, одновременно – одношажному ходу 2. Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу 3. Обучение технике поворотам на месте и в движении	10 10 6	ОК. 01-04, ОК. 08
Тема 3.2. Техника спусков и подъемов	Практические задания 1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение по пересеченной местности 2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции. 3. Итоговое занятие	12 12 6	ОК. 01-04, ОК. 08

Раздел 4.	<i>Гимнастика</i>	54	
Тема 4.1 Развитие силовых физических качеств	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по гимнастике, технике работы на перекладине 2. Обучение технике работы на параллельных брусьях. 3. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья) 4. Техника акробатических упражнений 5. Итоговое занятие	 12 12 12 12 6	 ОК. 01-04, ОК. 08
Всего:		264	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца и др. спортивный инвентарь.

Футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадки, хоккейную коробку, легкоатлетические дорожки разных дистанций, прыжковые ямы для прыжков в длину и тройного прыжка, силовой городок с комплексами гимнастических стенок, перекладинами разной высоты, площадка с гимнастическими снарядами, сектор для толкания ядра, элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительная литература:

1.Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений СПО / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

2.Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А.Калюжнова, О.В.Перепелова. – Ростов н /Д :Феникс,2008. – 349 с.

3.Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2-х т. Т.2:Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общ. ред. проф. С.П.Евсеева. – М.:Советский спорт,2009. – 448 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://window.edu.ru>
2. <http://www.edu.ru>
3. <http://fcior.edu.ru>
4. <http://www.gto.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение календаря самонаблюдения; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – выполнение нормативов; – выполнение теоретических заданий; – оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); – оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств; – оценка техники базовых элементов спортивных игр; – оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований; – оценка выполнения студентом функций судьи; – оценка техники выполнения комбинаций и связок