

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
<b>Введение</b>	<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>	<b>6</b>	
Основы знаний о физической культуре.		6	ОК. 01-04, ОК. 08
<b>Раздел 1</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>70</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега	<p>Практические занятия</p> <p>1. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу</p> <p>3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и по пересеченной местности</p> <p>4. Техника эстафетного бега</p>	12 12 12 4	ОК. 01-04, ОК. 08
<b>Тема 1.2</b> Техника спортивной	<p>Практические занятия</p> <p>1. Обучение технике метания гранаты</p> <p>2. Эстафетный бег и прыжки в длину</p>	12 12	

ходьбы, эстафетного бега и прыжков в длину	3. Итоговое занятие.	6	ОК. 01-04, ОК. 08
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>78</b>	
<b>Тема 2.1.</b> 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
<b>Тема 2.2.</b> 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
<b>Раздел 3</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>56</b>	
<b>Тема 3.1.</b> 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
<b>Тема 3.2.</b> 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

<b>Раздел 4.</b>	<i>Гимнастика</i>	<b>54</b>	
<b>Тема 4.1</b> 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
<b>Всего:</b>		<b>264</b>	

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