Приложение II.4

к ППССЗ 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,

систем и агрегатов автомобилей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины | 10 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 11 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 01-04 ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  Средства профилактики перенапряжения |

ОК, актуализируемые при изучении дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
|  |  |
|  |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Образовательная нагрузка обучающихся, в том числе** | **172** |
| **Самостоятельная работа** | **12** |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем:** | **160** |
| **учебных занятий, из них** | **152** |
| теоретическое обучение | 8 |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 144 |
| курсовые работы (проекты) | 0 |
| контрольные работы | 0 |
| консультации, из них | **0** |
| в период теоретического обучения | 0 |
| в период промежуточной аттестации | 0 |
| **промежуточная аттестация** (в форме дифференцированного зачета) | **8** |
| **Промежуточная аттестация (в форме экзамена)** | **0** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1**  Основы физической культуры |  | | | **8** |  |  |
| **Тема 1.1**  Физическая  культура в профессиональной подготовке и  социокультурное  развитие личности | **Содержание учебного материала** | | | 8 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 1 |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | |
| **Раздел 2**  Легкая атлетика |  | | | **40** |  |  |
| **Тема 2.1**  Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | | | 14 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | |
| **Практические занятия** | | | 14 |  |
| 1 | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений | |
| 2 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | |
| 3 | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив | |
| 4 | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив | |
| 5 | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив | |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | |
| **Тема 2.2**  Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | | | 12 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника бега по дистанции | |
| **Практические занятия** | | | 12 |  |
| 1 | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | |
| 2 | Разучивание комплексов специальных упражнений | |
| 3 | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | |
| 4 | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | |
| 5 | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | |
| 6 | Техника бега на дистанции 3000 м без учета времени | |
| 7 | Техника бега на дистанции 5000 м без учета времени | |
| **Тема 2.3**  Бег на средние дистанции  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов | **Содержание учебного материала** | | |  | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника бега на средние дистанции | |
| **Практические занятия** | | | 12 |  |
| 1 | Выполнение контрольного норматива (далее - КН): бег 100 метров на время. Выполнение КН: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | |
| 2 | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | |
| 3 | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | |
| 4 | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | |
| 5 | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | |
| 6 | Техника метания гранаты | |
| 7 | Техника метания гранаты, контрольный норматив | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Техника метания гранаты **–** информационное сообщение | | | 2 |
| **Раздел 3**  Баскетбол |  | | | **32** |  |  |
| **Тема 3.1**  Техника  выполнения ведения  мяча, передачи и  броска мяча в  кольцо с места | **Содержание учебного материала** | | | 10 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1 | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | |
| 2 | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Передачи и броски мяча с места - информационное сообщение | | | 2 |
| **Тема 3.2**  Техника  выполнения ведения  и передачи мяча в  движении, ведение –  2 шага – бросок | **Содержание учебного материала** | | | 8 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» | |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в  кольцо с места | |
| 2 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения  упражнения «ведения-2 шага-бросок | |
| **Тема 3.3**  Техника выполнения  штрафного броска,  ведение, ловля и  передача мяча в  колонне и кругу,  правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | | | 8 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | |
| **Практические занятия** | | | 6 |  |
| 1 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу | |
| 2 | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке  баскетболиста | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Техника выполнения штрафного броска | | | 2 |
| **Тема 3.4**  Совершенствование  техники владения  баскетбольным  мячом | **Содержание учебного материала** | | | 6 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| Техника владения баскетбольным мячом | | |
| **Практические занятия** | | | 6 |  |
| 1 | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | |
| 2 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | |
| **Раздел 4**  Волейбол |  | | | **38** |  |  |
| **Тема 4.1**  Техника  перемещений, стоек,  техника верхней и  нижней передач  двумя руками | **Содержание учебного материала** | | | 12 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками | |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1 | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка  у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после  перемещения | |
| 2 | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,  индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия  игроков, взаимодействие игроков | | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  Нападающие удары **–** информационное сообщение | | | 2 |
| **Тема 4.2**  Техника  нижней подачи и  приёма после неё | **Содержание учебного материала** | |  | 10 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| **Практические занятия** | | | 10 |  |
| 1 | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | |
| **Тема 4.3**  Техника  прямого  нападающего удара | **Содержание учебного материала** | |  | 8 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника прямого нападающего удара |  |
| **Практические занятия** | | |  |
| 1 | Отработка техники прямого нападающего удара | |
| **Тема 4.4**  Совершенствование  техники владения  волейбольным  мячом | **Содержание учебного материала** | |  | 8 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника прямого нападающего удара |  |
| **Практические занятия** | | | 6 |  |
| 1 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём  контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | |
| 2 | Учебная игра с применением изученных положений | |
| 3 | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  Контрольные нормативы**–** информационное сообщение | | | 2 |
| **Раздел 5** Легкоатлетическая гимнастика |  | |  | **10** |  |  |
| **Тема 5.1**  Легкоатлетическая  гимнастика, работа  на тренажерах | **Содержание учебного материала** | |  | 10 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Техника коррекции фигуры |  |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | |
| 2 | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Круговая тренировка на 5 - 6 станций **–**  разработать виды упражнений | | | 2 |
| **Раздел 6**  Кроссовая подготовка (коньки) |  | | | **36** |  |  |
| **Тема 6.1**  Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала** | | | 10 | ОК 01-ОК 04 ОК 08 | 2 |
| 1 | Освоение техники беговых упражнений (кроссовая бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4`100 м, 4` 100 м, 4` 400 м; бега по прямой с различной скоростью, разномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов | |
| **Практические занятия** | | | 10 |  |
| 1 | Укрепление физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, скорость). Совершенствование техники двигательных действий. Развитие упорства, трудолюбия, внимания, мышления, восприятия через подвижные игры. Воспитание координаций движений, скоростно-прыжковых качеств | |
| **Тема 6.2**  Коньки | **Содержание учебного материала** | | | 26 |  | 2 |
| 1 | Освоение техникой конькового хода | |
| 2 | Умение торможения различными способами | |
| 3 | Умение кататься на поворотах | |
| 4 | Умение разбираться в элементах тактики и техники соревновательного процесса: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. | |
| 5 | Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности на занятиях | |
| **Практические занятия** | | | 26 |  |
| 1 | Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, скорость) совершенствование техники двигательных действий. Развитие упорства, трудолюбия, внимания, мышления, восприятия через подвижные игры. Воспитание координации движений в катании парами | |  |
| **Промежуточная аттестация** | | | | **8** |  |  |
| **Всего** | | | | **172** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения:

* компьютер.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 48 с.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| **Умения:**  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности  пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| **Знания:**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |