

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

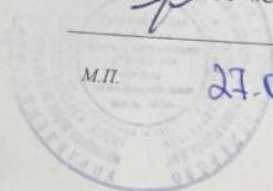
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»

О. В. Галушкина

М.П.

27.08.2018



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

2018 г

М.П.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта  
(базовая подготовка, основное общее образование)  
для заочной формы обучения

2018

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № 1 от «27» августа 2018г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

### **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

#### **Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

#### **Автор-составитель**

**Бережной Алексей Николаевич**, преподаватель высшей квалификационной категории ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта и предназначена для освоения общих компетенций в рамках данной специальности.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента. Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для специальной группы студентов. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студента обладать **общими компетенциями:**

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.

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

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – **4** часов;

самостоятельной работы студента – **328** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>328</b>
Промежуточная аттестация <i>дифференцированный зачёт</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1 Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности	2	2	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Самостоятельные работы</b>			
	2 Низкий и высокий старт	2		
	3 Бег на короткие дистанции.	2		
	4 Бег на средние дистанции	2		
	5 Техника передачи эстафетной палочки.	2		
	6 Метание учебной гранаты.	2		
	7 Спортивная ходьба	2		
	8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		
	9 Равномерный бег на дистанцию 1000 метров	2		
	10 Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2		
	11 Кроссовая подготовка.	2		
	12 Характеристика физических качеств	2	2	
	13 Комплекс упражнений вводной гимнастики	2		
	14 Висы и упоры	2		
	15 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2		
	16 Комплексы упражнений производственной гимнастики	2		
	17 Общеразвивающие упражнения с предметами	2		
	18 Вольные упражнения	2		
	19 Акробатические элементы	2		
	20 Лечебная гимнастика	2		
	21 Дыхательная гимнастика	2		
	22 Характеристика круговой тренировки.	1	2	
	23 Упражнения для развития основных мышечных групп	2		
	24 Комплекс упражнения со штангой	2		
	25 Работа на тренажёрах	2		
	26 Развитие абсолютной силы	2		
	27 Развитие относительной силы	2		
	28 Развитие скоростно – силовой выносливости	2		
	29 Комплекс специальных упражнений	2		
	30 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	2	
		Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)	30	
		Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)	20	
		Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)	30	

	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)	20
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)	20
32	Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.	2
33	Одновременный бесшажный, одношажный ход	2
34	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход	2
35	Преодоление спусков	2
36	Преодоление подъёмов	2
37	Прохождение дистанции 3 км.вольным стилем.	2
38	Сдача контрольных нормативов	2
39	Волейбол. Виды передач мяча	2
40	Виды верхних подач мяча	2
41	Виды нижних подач мяча	2
42	Нападающий удар	2
43	Виды приёмов мяча	2
44	Блокирование	2
45	Тактика нападения	2
46	Тактика защиты	2
47	Техника игры	2
48	Совершенствование командных действий в защите	2
49	Совершенствование командных действий в нападении	2
50	Совершенствование игровых действий	3
51	Сдача контрольных нормативов	2
52	Баскетбол. Ведение	2
53	Виды передач	2
54	Штрафной бросок	2
55	Броски мяча со средней дистанции	2
56	Тактика нападения	2
57	Тактика защиты	2
58	Техника игры	2
59	Совершенствование игровых действий	4
60	Совершенствование командных действий в защите	2
61	Совершенствование командных действий в нападении	2
	<b>Практические занятия</b>	
62	Сдача контрольных нормативов	2
	<b>Самостоятельные работы</b>	
63	Ручной мяч. Передачи и броски	2
64	Тактика игры в защите	2
65	Тактика игры в нападении	2
66	Совершенствование игровых действий	2

67	Совершенствование командных действий в защите	2	
68	Совершенствование командных действий в нападении	2	
69	Сдача контрольных нормативов	2	
70	Мини-футбол. Ведение мяча	2	
71	Передачи и остановка мяча	2	
72	Удары и отбор мяча	2	
73	Тактика защиты	2	
74	Тактика нападения	2	
75	Техника игры	2	
76	Совершенствование игровых действий	4	
77	Совершенствование командных действий в защите	2	
78	Дифференцированный зачёт	12	
<b>Самостоятельная работа</b>			
Выполнение заданий в системе ДОТ «moodle»(ОК-2, ОК-3).		46	
<b>Всего:</b>		<b>332</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование тренажерного зала: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь, персональный компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Электрон. дан. – [Допущено МО РФ]. – Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).

##### **Дополнительные источники:**

1. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Электрон. дан. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. – [Допущено МО РФ]. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).

##### **Периодические издания (отечественные журналы):**

1. Профессиональное образование. Столица [Текст]: информационно-педагогическое, научно-методическое издание / учредители Департамент образования города Москвы; Российская академия образования; Академия профессионального образования. – 1997 – . – Москва: НИИРПО, 2014 – . – Ежемес. – [<http://www.e-profobr.ru>].
2. Среднее профессиональное образование [Текст]: теоретический и научно-методический журнал / учредитель Российская академия образования, Союз

директоров ССУЗов России. – . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2014 – . – Ежемес. – [<http://www.portalspo.ru>].

3. Среднее профессиональное образование [Текст]: приложение к теоретическому и научно-методическому журналу «Среднее профессиональное образование» / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. – . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2014 – . – Ежемес. – [<http://www.portalspo.ru>].

### **Интернет-ресурсы:**

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ofizkulture.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов дифференцированного зачета.</p>
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов дифференцированного зачета.</p>
<b>Общие компетенции</b>	
<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов дифференцированного зачета.</p>