ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»
Протокол №__

«_____» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____/Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общий гуманитарный и социально- экономический учебный цикл

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

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

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», входящей в состав укрупнённой группы специальности.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик: Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол № ... от «...» 202...г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 *Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.*

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 *Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.*

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

Цель: Создание условий для сохранения здоровья обучающихся.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2,3,6 П.К.5.3 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 183 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 183 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	183
в том числе:	
практические занятия	183
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	52	ОК 2,3,6 П.К.5.3 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
Тема 1.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала		12
	1	Техника бега на короткие дистанции	
	2	Техника бега по прямой	
	3	Техника бега по виражу	
	4	Техника низкого старта и стартового разгона	
	5	Использование стартовых колодок	
	6	Техника финиширования	
	7,8	Бег 30 м.	
	9,10	Бег 60 м.	
	11,12	Бег 100 м.	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		9
	1	Техника эстафетного бега	
	2	Техника передачи эстафетной палочки	
	3,4	Техника старта на этапах эстафетного бега	
	5	Техника передачи эстафетной палочки с пробеганием этапов	
	6,7	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости	
	8,9	Эстафетный бег 4*100	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	12	

Бег на средние и длинные дистанции	1	Техника бега на средние и длинные дистанции		
	2	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	3,4,5	Особенности техники кроссового бега		
	6	Бег 500м.		
	7,8,9	Бег 1000м.		
	10,11,12	Бег 3000м.		
	Самостоятельная работа			
Тема 1.4. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		3	
	1	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
	2	Техника отталкивания и приземления		
	3	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа			
Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3	Техника движения в полете с приземлением		
	4	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа			
Тема 1.6. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»		
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3	Техника перехода через планку с приземлением		
	4	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа			
Тема 1.7. Метание гранаты	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника метания гранаты		
	2	Техника держания и выбрасывания гранаты		
	3,4	Техника метания с бросковых шагов		
	5	Техника разбега и отведения гранаты		
	6,7,8	Техника метания с полного разбега		
	Самостоятельная работа			
Раздел 2.	Спортивные игры		63	ОК 2,3,6 П.К.5.3 ЛР 1

			ЛР 4 ЛР 9
Тема 2.1. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2
	1,2,3,4, 5	Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении	
	6	Способы передачи и ловли одной рукой от плеча	
	Самостоятельная работа		-
Тема 2.2. Ведение и перемещения	Содержание учебного материала		3
	1,2,3	Ведение мяча на месте	
	4	Ведение мяча в движении	
	5	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока	
	Самостоятельная работа		-
Тема 2.3. Броски	Содержание учебного материала		9
	1	Броски по кольцу двумя руками	
	2	Броски по кольцу одной рукой	
	3,4,5	Штрафной бросок	
	6,7	Трехочковый бросок	
	8,9	Ведение, два шага, бросок	
	Самостоятельная работа		-
Тема 2.4. Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала		2
	1	Техника вырывания мяча	
	2	Техника выбивания мяча	
	Самостоятельная работа		-
Тема 2.5. Тактика защиты, тактика нападения	Содержание учебного материала		5
	1	Защитные действия игрока без мяча, с мячом	
	2	Перехват мяча и борьба за мяч	
	3	Быстрый прорыв	
	4	Командные действия в защите	
	5	Командные действия в нападении	
Самостоятельная работа		-	
Тема 2.6. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	Содержание учебного материала		3
	1	Стойка волейболиста, способы перемещения на площадке	
	2	Остановка шагом, прыжком	

	3	Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.7. Передача и прием мяча		Содержание учебного материала	3	
	1	Передача и прием мяча сверху		
	2	Передача и прием мяча снизу.		
	3	Чередование способов передачи и приема мяча		
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.8. Подача мяча		Содержание учебного материала	4	
	1	Нижняя прямая подача		
	2	Нижняя боковая подача		
	3	Верхняя прямая подача		
	4	Верхняя прямая подача в прыжке		
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.9. Тактика игры в нападении		Содержание учебного материала	5	
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.		
	2	Нападающий удар		
	3	Групповые тактические действия в нападении		
	4,5	Командные тактические действия в нападении		
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.10. Тактика игры в защите		Содержание учебного материала	5	
	1	Индивидуальные тактические действия в защите		
	2	Блокирование мяча		
	3	Групповые тактические действия в защите		
	4	Командные тактические действия в защите		
	5	Страхование партнера		
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.11. Футбол. Передвижения и остановки		Содержание учебного материала	2	
	1	Передвижения различными способами		
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.12. Удары по мячу		Содержание учебного материала	5	
	1	Удары по неподвижному мячу		
	2	Удары по катящемуся и летящему мячу		
	3	Удары по воротам		

	4	Угловой удар и подача мяча в штрафную площадь		
	5	Пенальти		
	Самостоятельная работа		-	
Тема 2.13. Остановка мяча	Содержание учебного материала		1	
	1	Остановка мяча		
	Самостоятельная работа		-	
Тема 2.14. Ведение мяча и обводка	Содержание учебного материала		2	
	1	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника		
	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		
	Самостоятельная работа		-	
Тема 2.15. Отбор мяча	Содержание учебного материала		2	
	1	Выбивание мяча ударом ноги		
	2	Отборы мяча		
	Самостоятельная работа		-	
Тема 2.16. Игра вратаря	Содержание учебного материала		1	
	1	Ловля и отбивание мяча		
	Самостоятельная работа		-	
Тема 2.17. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Содержание учебного материала		2	
	1,2	Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам		
	Самостоятельная работа		-	
Тема 2.18. Тактика игры	Содержание учебного материала		4	
	1,2	Тактика игры в защите и нападении		
	3,4	Судейство, двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа		-	
Раздел 3.	Гимнастика		4	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6 ОК 7. ОК 8.
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ без предметов		
	2	ОРУ с предметами		

	Самостоятельная работа	-	
Тема 3.2. Строевые упражнения и перестроения	Содержание учебного материала	2	
	1 Строевые упражнения на месте и в движении		
	2 Перестроения на месте и в движении		
	Самостоятельная работа	-	
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	16	ОК 2,3,6 П.К.5.3 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
Тема 4.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	Содержание учебного материала	8	
	1 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2 Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		
	3 Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса		
	4 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног		
	5 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями		
	6 Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями		
	7 Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями		
	8 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями		
	Самостоятельная работа	-	
Тема 4.2. Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала	8	
	1 Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра		
	2 Работа на тренажере «Комбинированный станок»		
	3 Работа на многофункциональном тренажере		
	4 Работа на тренажере «Баттерфляй»		
	5 Работа на тренажере «Рычажная тяга»		
	6 Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди		
	7 Работа на тренажере «Дельта-машина»		
	8 Работа на велотренажере.		
	Самостоятельная работа	-	
Раздел 5.	Общая физическая подготовка	6	ОК 1.

			ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	
Тема 5.1 Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала		6	
	1	Челночный бег для развития быстроты		
	2	Челночный бег для развития скоростной выносливости		
	3	Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами		
	4	Групповые прыжки на длинной скакалке разными способами		
	5	Метание теннисного мяча на дальность		
	6	Метание теннисного мяча в цель		
	Самостоятельная работа		-	
Раздел 6.	Профессионально ориентированное содержание Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)		17	ОК 2,3,6 П.К.5.3 ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
Тема 6.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		17	
	1	Метание теннисного мяча неудобной рукой		
	2	Ловля мяча правой и левой рукой от стены		
	3	Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой		
	4	Передача двух баскетбольных мячей одновременно		
	5	Прыжок в длину с места на точность приземления		
	6	Многоскоки на точность приземления		
	7	Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты		
	8	Броски набивного мяча из положения сед		
	9	Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости		
	10	Круговая тренировка на развитие ловкости		
	11	Круговая тренировка на развитие гибкости		
	12	Круговая тренировка на развитие быстроты		
13	Комплекс упражнений для развития внимания и ориентировки в пространстве			

	14	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий		
	15	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе		
	16,17	Марш-бросок с чередованием ходьбы и бега 3 км		
	Самостоятельная работа		-	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	
			Всего	183

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Комплект учебно-методической документации

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений: (бодибары, гири, набивные мячи);

Оборудование для занятий гимнастикой: (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Футбол: футбольная форма, футбольный мяч

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstmgo.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	<i>Контрольные нормативы для каждого курса</i>	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов
<i>уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Контрольные нормативы для каждого курса</i>	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов