

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 №_5_

«_12_» _____05_____ 20 22_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 – 3ГОДА 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»

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 ФГОС среднего (полного) общего образования по специальности по специальности СПО 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке студентов дневного отделения при освоении специальностей СПО технического профиля

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, является обязательной учебной дисциплиной.

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

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6 ОК 7. ОК 8.	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

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 160 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 160 часов;

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 по дисциплине в форме 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 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6 ОК 7. ОК 8.
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.		
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		
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 1. ОК 3. ОК 4.

			ОК 6 ОК 7. ОК 8.
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 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6 ОК 7. ОК 8.
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		6	ОК 1.

подготовка				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		
Раздел 6.	Самостоятельная работа		-	
	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 6.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		17	ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	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		-	
Промежуточная аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе 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.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ, ТЕСТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен знать: - о роли 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	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения дисциплины обучающийся	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в

<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование в контрольных точках. <p>Оценка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. 3. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств. 4. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>	
<p>Результаты (освоенные общие компетенции)</p>	<p>Основные показатели оценки результата</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки</p>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Формирование представлений о сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса.</p>	<p>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами, реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>-демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях в области</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе

	организации спортивных игр и нести за них ответственность.	проведения контрольных соревнований по спортивным играм.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;	- нахождение и использование информации, необходимой для решения профессиональных задач по выбранной специальности и личностного развития; - использование различных источников, включая электронные источники.	Выполнение презентаций, написание сообщений
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- рост способности к организации и планированию самостоятельных занятий	1. Оценка выполнения студентом функций судьи. 2. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Формирование ответственного отношения за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Оценка выполнения студентом заданий в команде.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- Проявление интереса к инновациям в области организации самостоятельных занятий. - осознание необходимости планировать повышение квалификации	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, применительно к своей будущей профессии.

