




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
« 17 » ноября 2021 г.
протокол №
председатель ЦМК 
Е.А.Журавлёва



И.о. директора ГБПОУ «ТКТиС»
Т.А.Калинкин
« 15 » декабря 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе рабочей программы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса» 170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---------------------------|---|--|
| ОК.01-ОК.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 |
| ЛР 9 | Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | |
| ЛР 15 | Приобретать социально значимые знания о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества. | |
| ЛР 23 | Реализовывать возможность самораскрытия и самореализации личности. | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Обязательная учебная нагрузка | 160 |
| в том числе: | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 158 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i> | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|--|--|----------------------|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала Инструктаж по безопасному поведению на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| 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 |
| | Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 14 | |
| | | | |
| | Техника безопасности на занятиях Легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. | 2 | |
| | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | 2 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 14 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника бега по дистанции | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 14 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------------|
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 | |
| | Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 | |
| | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 2 | |
| | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | 2 | |
| | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 2 | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Метание снарядов. | <i>Содержание учебного материала</i> | 12 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника бега на средние дистанции. | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 12 | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | 2 | |
| | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | |
| | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. | 2 | |
| | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 2 | |
| | Выполнение норматива «Челночный бег 3х10» | 2 | |
| | Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. | 2 | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 36 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | <i>Содержание учебного материала</i> | 10 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 10 | |
| | Освоение техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 2 | |
| | Освоение техники передачи и броска мяча с места | 2 | |
| | Освоение техники ведения и передачи мяча в баскетболе | 2 | |
| | Закрепление техники выполнения среднего броска с места. | 2 | |
| | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре | 2 | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения | <i>Содержание учебного материала</i> | 10 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------|
| и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 10 | |
| | | | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | 2 | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении | 2 | |
| | Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок. Выполнение контрольного норматива. | 2 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | 2 | |
| | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре | 2 | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 8 | |
| | Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 2 | |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 | |
| | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре | 2 | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 8 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок» | 2 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «бросок мяча с места под кольцо» | 2 | |
| | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | 2 | |
| | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре | 2 | |
| Раздел 4. Волейбол | | 42 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, | <i>Содержание учебного материала</i> | 16 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 16 | |

| | | | |
|--|--|-------------------------------|--------------------|
| технике верхней и нижней передач двумя руками | Изучение действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке | 2 | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке | 2 | |
| | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. | 2 | |
| | Отработка умений подачи и приёма мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки | 2 | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. | 2 | |
| | 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 | |
| | Контрольная игра в волейбол | 2 | |
| | Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | Содержание учебного материала | |
| Техника нижней подачи и приёма после неё | | | |
| В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | 10 | |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся примерная | | | |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | 8 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника прямого нападающего удара | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | Изучение техники прямого нападающего удара. | 2 | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | |
| | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 | |
| | Применение изученных приемов в учебной игре. | 2 | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным | Содержание учебного материала | 8 | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Выполнение технических элементов в учебной игре | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 8 | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 | |
| | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------------|
| мячом | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 | |
| | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 | |
| Раздел 5. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков | | 12 | |
| Тема 5.1. Тренажёрная подготовка | Содержание учебного материала | | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методика составления распорядка дня с учетом нормы недельного объема двигательной активности человека. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 12 | |
| | Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | 2 | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. | 2 | |
| | Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. | 2 | |
| | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | | | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 16 | |
| Тема 6.1. Гимнастика. Силовая подготовка. Строевая подготовка. | Содержание учебного материала | | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Изучение гимнастических элементов, сдача контрольных нормативов по силовой подготовке, строевые упражнения | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 16 | |
| | Обучение прыжков через скакалку на скорость | 2 | |
| | Выполнение контрольного норматива «Прыжки через скакалку» 1 мин. | 2 | |
| | Изучение гимнастических связок по элементам | 2 | |
| | Выполнение комплекса гимнастических упражнений | 2 | |
| | Выполнение норматива «Скручивание корпуса» | 2 | |
| | Выполнение норматива «Подтягивания на перекладине», «Прыжки через козёл» | 2 | |
| | Выполнение норматива «Отжимания» | 2 | |
| | Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневный бег, прыжки, занятия в спортивных | - | |
| | | | |

| | | | |
|---|--|------------|-------------------------------|
| | секциях. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | | |
| Раздел 7. Оценка уровня физического развития | | 10 | |
| Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения. | <i>Содержание учебного материала</i> | - | ОК.01-ОК.04, ОК.08 |
| | Техника коррекции фигуры | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 10 | |
| | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. | 2 | |
| | Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. | 2 | |
| | Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики | 2 | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, в т.ч. с использованием тренажёров для атлетической гимнастики | 2 | |
| | Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 2 | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | |
| Всего: | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с душевыми и санузлом.

Оборудование спортивного зала

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- козел гимнастический;
- упор для отжимания;
- маты гимнастические;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- сетка и стойки волейбольные;
- щиты, стойки, кольца, рамы баскетбольные;
- ворота для мини-футбола;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- секундомеры, измерительная лента;
- гимнастические палки (для круговой тренировки).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

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

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|---|--|
| <p>умения:</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 специальности | <p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |

| | | |
|---|---|--|
| перенапряжения | | |
| ЛР 9 ЛР 15 ЛР 23 | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать стремление к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - быть готовым самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | Интерпретация наблюдений в процессе учебной деятельности |