



Министерство образования и науки
Мурманской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области «Кольский транспортный колледж»
(ГАПОУ МО «КТК»)

СОГЛАСОВАНО

ПЦК ТП

Протокол № 1

от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГАПОУ МО «КТК»
№ 615-о от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа профессиональной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения: заочная

Автор: Спиркина Анна Ивановна

Должность: преподаватель

Категории: первая

Кола,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ04 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
ОК1-ОК09	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	164
в том числе:	
практические занятия	12
Самостоятельная работа	152
Промежуточная аттестация	зачет

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 часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		11	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 2. Легкая атлетика		33	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	11	ОК 01-ОК 09
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	11	ОК 01-ОК 09
	Техника бега по дистанции	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	11	ОК 01-ОК 09
	Техника бега на средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
Раздел 3. Баскетбол		44	

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	11	OK 01-OK 09
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	11	OK 01-OK 09
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	11	OK 01-OK 09
	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	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 3.4. Совершенствова ние техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	11	OK 01-OK 09
	Техника владения баскетбольным мячом	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 4. Волейбол		39	

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	11	ОК 01-ОК 09
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	9	ОК 01-ОК 09
	Техника нижней подачи и приёма после неё	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	11	ОК 01-ОК 09
	Техника прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 01-ОК 09
	Техника прямого нападающего удара	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		11	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	6	ОК 01-ОК 09
	Техника коррекции фигуры	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
Раздел 6. Лыжная подготовка		14	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала	14	ОК 01-ОК 09

	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>1</i>	
<i>Всего:</i>		<i>164</i>	

3.1. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины проходит в универсальном спортивном зале, тренажёрном зале, на открытом стадионе широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

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 (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

<ul style="list-style-type: none"> • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	перенапряжения характерными для данной специальности	
<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 перенапряжения 	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование