

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЫБНО- СЛОБОДСКИЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Утверждаю:

Директор техникума

М.Г.Маннанов

« 08 06 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04 «Физическая культура»**

**по специальности: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**

пгт. Рыбная Слобода

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации по профессии среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (пр. № 383 от 22.04.2014г.), входящей в состав укрупнённой группы профессии по направлению 23.00.00. Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Рыбно- Слободский агротехнический техникум»

Разработчик: Миниханов Р.Р. - преподаватель

Рассмотрена и рекомендовано на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 10 от 26.06 2018 г.

Председатель



Н.А.Володина

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 10 ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 11 ДИСЦИПЛИНЫ	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**, утверждённый приказом Министерства образования и науки Республики Татарстан (№ 383 от 22.04.2014г.), входящей в состав укрупнённой группы профессии по направлению 23.00.00. Техника и технологии наземного транспорта

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 учебной дисциплины обучающийся должен 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.2. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 332 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;
- самостоятельной работы студента 166 часов



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
1 составить индивидуальный план занятий 2 выполнять комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота)	
Итоговая аттестация в форме дифзачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>ОГСЭ. 04 Физическая культура</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	5	3
	Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		
Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>	5	3
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Повышение уровня ОФП.		
	<b>Практические занятия</b>		
Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>	5	3
	Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		
Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			



Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание</b>	5	3
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники эстафетного бега.		
	<b>Практические занятия</b>		
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	5	3
	<b>Содержание</b>		
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Воспитание выносливости.		
	<b>Содержание</b>		
Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60, 100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину. Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушка, 1000 метров – юноши.	5	3
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	32	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 2. Волейбол	<b>Содержание</b>	80	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание</b>	12	3
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		



Тема 2.2.	Содержание	10	
Техника нижней подачи и приёма после неё.	Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники подачи и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча снизу на месте. <b>Практическое занятие</b> Техника нижней прямой подачи и приема после нее. Закрепление техники двумя руками снизу на месте, учебная игра	3	
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Содержание</b> Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов в учебной игре. <b>Практическое занятие</b> Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого выполнения технических элементов в учебной игре	10	3
Тема 2.4. Техника владения волейбольным мячом.	<b>Содержание</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, сзади. Приём мяча на точность по ориентирам на площадке. Углубление изученных положений. <b>Практическое занятие</b> Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. <b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, координации.	10	3
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча. Направление развития физических качеств. Формирование ценностно-здорового образа жизни. <b>Практические занятия</b>	68	3
		8	9



		Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание</b>	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.			
		<b>Практические занятия</b> Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок».			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание</b>	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
		<b>Практические занятия</b> Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.			
Тема 3.4. Техника ведения баскетбольным мячом.	<b>Содержание</b>	Закрепление техники ведения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».			
		<b>Практические занятия</b>			
		Совершенствование техники ведения баскетбольным мячом.			
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Закрепление техники ведения баскетбольным мячом.			
		Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 4. Гимнастика			72		
Тема 4.1. Гимнастика:	<b>Содержание</b>		10		



Ритмическая гимнастика;	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		3
упражнения на осанку.	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корригирующей гимнастики.</p>		
<p><b>Тема 4.2. Гимнастика:</b></p> <p>Ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Закрепление техники выполнения ритмических упражнений комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.</p>	10	3
<p><b>Тема 4.3. Гимнастика:</b></p> <p>Комплекс упражнений со скакалкой; ОРУ; упражнения на развитие гибкости—зачет.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнения на гибкость из положения сидя на полу.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.</p>	10	3
<p><b>Тема 4.4. Гимнастика:</b></p> <p>Комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине - зачет.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики); упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)</p>	32	
Раздел 5. Оценка уровня физического развития		54	
		10	



<p><b>Тема 5.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b></p>	<p><b>Содержание</b>  Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).  <b>Практическое занятие</b></p>		3
<p><b>Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b></p>	<p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p> <p><b>Содержание</b>  Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  <b>Практическое занятие</b>  Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.  <b>Самостоятельная работа</b>  Выполнение комплексов упражнений  <b>Дифференцированный зачёт</b></p>	10	3
		32	
		2	3
	<b>Всего:</b>	332	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. площадка для игры в баскетбол
2. площадка для игры в волейбол
3. Гимнастические скамейки
4. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)
5. Мячи волейбольные
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи футбольные
8. Скакалки.
9. Спортивные гранаты
10. Спортивное ядро
11. Шведские лестницы

Оборудование открытого стадиона:

1. Футбольное поле для мини-футбола
2. Беговая дорожка
3. Спортивные снаряды
4. Полоса препятствий

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО /А.А. Бишаева – 5-е изд., стереотипное. – М.: Академия, 2014. – 304с.
2. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Академия, 2011-176с

#### **Дополнительные источники.**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков, Гардарики, - М: 2007.218с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. 4-е изд. , Академия, 2007г. - 312с
3. Грачев О.К. Физическая культура / Под ред. -доцента Е.В.Харламова. 2-е изд.- Ростов н/Д: МарТ 2011. -464с



4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. Москва ВЛАДОС 1998г.-608
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина Москва ВЛАДОС 1998г.-480с

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Итоговый контроль: дифзачет.</p> <p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>Наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методикопрактических и учебно-тренировочных занятий</p>