

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

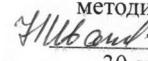
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Советск,
2024 год

СОГЛАСОВАНО
заведующий учебно-
методическим отделом

 Н. А. Ивашкина
30 августа 2024 года

Рабочая программа по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств разработана на основе:

✓ приказа Министерства просвещения РФ от 09 июля 2024 года №453 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств», зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 7 августа 2024 года регистрационный N 79036, укрупненная группа специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Рассомахина О.В. преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 1 от 29 августа 2024 года 

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 1 от 30 августа 2024 года.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08. ПК 3.3	<p><u>Уметь:</u></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	162
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия в форме практической подготовки	160
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание		
	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		<p>ОК 04 ОК 08 ПК 3.3</p>
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Формирование ЗОЖ	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		32	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике	Содержание	6	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	<p>ОК 04 ОК 08 ПК 3.3</p>

спортивной			
Тема 2.2.	Содержание	6	
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	6	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3.	Содержание:	6	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	6	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4.	Содержание	6	
Эстафетный бег 4x100.	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	6	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3
Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5.	Содержание	8	
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	8	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол		26	
Тема 3.1.	Содержание	4	
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2.	Содержание	4	
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		

ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	2	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение передачи мяча в парах		
	Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Игра по правилам		
Раздел 4. Баскетбол		26	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	4	ОК 04

мяча в корзину с места, в	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 08 ПК 3.3
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 04 ОК 08. ПК 3.3.
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	4	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Игра по правилам		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	6	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Практика в судействе соревнований по баскетболу	6	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		28	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	6	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Отработка строевых приёмов		ОК 04 ОК 08. ПК 3.3
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание		
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Отработка техники акробатических упражнений	6	ОК 04 ОК 08. ПК 3.3.
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	6	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Разучивание и выполнение упражнений с гириями	6	

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	6	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 04
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	6	ОК 08 ПК 3.3
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	4	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки		
	Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Контроль комбинации по акробатике		
	Контроль комбинации на бревне, брусьях		
Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП			
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		28	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	8	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	8	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		ОК 08 ПК 3.3.
Тема 6.2. Подачи	Содержание	8	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	8	ОК 04
	Отработка подач		ОК 08. ПК 3.3.
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание:	6	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	6	ОК 04
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		ОК 08. ПК 3.3.
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	6	
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки	6	ОК 04
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ОК 08
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		ПК 3.3
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры Игра по правилам		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	

Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	16	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	16	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий в форме практической подготовки		
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	16		
Формирование профессионально значимых физических качеств			
Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста			
Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов			
Специальные упражнения для развития основных мышечных групп			
Самостоятельная работа обучающихся	10		
1. Выполнение индивидуального задания; 2. Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся; 3. Определение уровня динамики работоспособности в учебном году и факторов, ее определяющих Разработать презентацию на тему «Повышение уровня знаний о вреде курения, алкоголизма, наркомании для здоровья, как основа их профилактики»			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		
Всего	172		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. При реализации образовательной программы преподаватель вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для СПО. / В.И. Лях — М.: Просвещение, 2024

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2024

3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2024.

Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 12.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 12.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--