

*Приложение
к ООП по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и
агрегатов автомобилей*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОД 09 Физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) - приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального образовательного стандарта среднего общего образования», Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

(Приказ Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. N 1568 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» (ред. от 01.09.2022г.), с учетом рекомендаций среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 01.03.2023 № 05-592).

Организация разработчик: ГАПОУ «Суражский промышленно-аграрный техникум».

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины
 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
 3. Условия реализации программы дисциплины
 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины
- Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по учебной дисциплине
- Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОД. 09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей. Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели и задачи дисциплины

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК03. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК05.осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06.проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>-сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка.</p> <p>-умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества,ответственность за его судьбу;</p> <p>-сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>- владеть различными способами общения и взаимодействия; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость;</p>	<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</p>

<p>ОК07.содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК09. использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>			<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости и ловкости)
--	--	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем общеобразовательной нагрузки	72
Всего учебных занятий:	70
лекции, уроки	2
лабораторные и практические занятия	68
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретическая часть	2	
<p>Тема 1. 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>ЛР 2, ЛР 6 ОК 1, ОК 4</p>
<p>Тема 1. 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 14 Тема 1. 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Содержание учебного материала 1.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>ЛР 1, ЛР 7 ОК 7, ОК 9 ПК 1</p>

	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности. 2.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями		
Раздел 2	Практическая часть	70	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала • Легкоатлетическая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. • Бег 100 м, • Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); • Эстафетный бег 4x100.	8	ЛР 1, ЛР 3 ОК 2, ОК 4, ОК 6
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	1.Высокий старт. 2.Тактика бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 3.Упражнения на выносливость. Финишный рывок. 4.Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м.	8	ОК 1, ОК 3
Тема 2.3 Прыжок в длину	1.Специальные беговые упражнения. 2.Прыжок в длину с места 3. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	4	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2.Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширования. 4.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Основные элементы тактики в лыжных гонках. 6. Правила соревнований. 7.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 8.Первая помощь при травмах и обморожениях.	10	ОК 2, ОК 6

<p>Тема 2.5 Основная гимнастика</p>	<p>Выполнение строевых упражнений, строевых приемов, построений, перестроений, передвижений, размыканий, смыканий, поворотов на месте. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. • Техника безопасности занятий. • Упражнения с отягощениями • Упражнения с собственным весом тела. • Упражнение с гирей• Подтягивание на перекладине. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, равновесие «ласточка»</p>	<p>10</p>	<p>ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 3, ОК 5</p>
<p>Тема 2.6 Спортивные игры Баскетбол</p>	<p>1.Правила игры. 2.Техника безопасности игры. 3.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты 4. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 5.Игра по правилам 6. Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра</p>	<p>10</p>	<p>ЛР 3, ЛР 4, ЛР 6 ОК 1, ОК 6, ОК 8</p>
<p>Тема 2.7 Спортивные игры Волейбол</p>	<p>1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2.Правила игры. 3.Техника безопасности игры. 4.Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 1, ОК 5 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 6</p>

	<p>5. Учебная игра.</p> <p>6. Принятие мяча сверху.</p> <p>7. Принятие мяча снизу.</p> <p>8. Смешанный прием.</p> <p>9. Двусторонняя игра</p>		
Тема 2.8 Спортивные игры Футбол	<p>1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 2. Правила игры. 3. Техника безопасности игры.</p>	10	ЛР 3, ЛР 4 ОК 1, ОК 6, ОК 8
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
		Всего:72	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, а также отвечающих действующим санитарным и противопожарным нормам. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы входят: – учебно-методический комплекс преподавателя; – наглядные пособия; – информационно-коммуникативные средства. Оборудование и инвентарь спортивного зала: – стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; – кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля: – турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомер. – футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: ВентанаГраф, 2022.-160с
2. Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020. 19
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс Учебник. Просвещение 2021 год

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2022.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Раздел, тема	Оценочные мероприятия	Элементы формируемых компетенций
Р1. Темы 1.1.1.2. Р.2 Темы2.1-2.8.	-Составление словаря, кроссворда. Защита презентации. -Выполнение самостоятельной работы. - Контрольное тестирование. - Демонстрация комплекса ОРУ. - Сдача контрольных нормативов. - сдача норм ГТО. - Выполнение упражнений на дифференцированном зачете.	ОК01. Выбирать способы и решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Р1. Темы 1.1.1.2.	- Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.	ПК 1.1. знания, умения, навыки работы с вычислительной, оргтехникой.

