
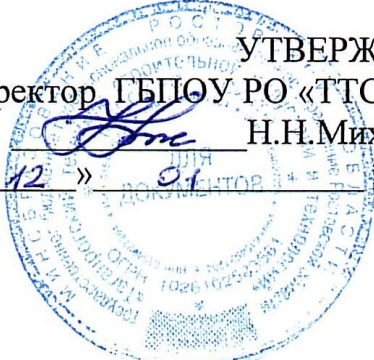


Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ТТСиТ»

Н.Н. Михалева
« 12 » 01 2024 г

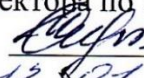


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности 23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ
ДВИГАТЕЛЕЙ, СИСТЕМ И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ**

Таганрог
2024

Рассмотрено и рекомендовано к применению
на заседании методической комиссии
Гуманитарного цикла
Председатель МК  /Л.Н.Лавриненко/
Протокол № 6 от «12» 02 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР ТТСИиТ
 И.Б.Сырчина
«12» 02 2024 г.»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2019) (далее- Федеральный закон об образовании);
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021г. № Р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказа Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» 18мая 2023 г. № 371 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023 г., регистрационный № 74228);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО. Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.
- ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1568, с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г., 01.09.2022 г.)Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Разработчик:

Мамаки М.Д., преподаватель первой квалификационной категории

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебного предмета является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1- ОК04, ОК8	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 социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности) Средства профилактики перенапряжения

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
теоретические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация: зачет; зачет; зачет; зачет; зачет; дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел 1	Скоростно-силовая подготовка	10		
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Беговые упражнения А*			
	Бег 30,60,100 м. А*			
	Эстафетный бег. ППФП.А*			
	Кроссовая подготовка, воспитание выносливости, бег 1000м,2000м, 3000м. А*			
	Сдача контрольных нормативов			
	Метание гранаты 500г, 700г			
	Прыжки в длину с места, с разбега			
	Челночный бег 3по10м, 8по 24м ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 2	Спортивные игры	20		
Тема 2.1	Баскетбол	12		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время игры			
	Содержание учебного материала:			
	Обучение техники ведения мяча А* Сдача контрольных нормативов.			
	Обучение техники ловли мяча одной рукой. ППФП А*			
	Обучение техники ловли мяча двумя руками .А*			
	Сдача контрольных нормативов			
	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди.А*			
	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча.А*			
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ППФПА*			
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху.А*			
	Двусторонняя игра.			
	Сдача контрольных нормативов.			
Тема 2.2	Мини-футбол	8		

	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время игры.			
	Обучение техники ведения мяча А*			
	Обучение тактическим действиям во время защиты			
	Обучение тактическим действиям во время нападения.			
	Двусторонняя игра			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 3	Гимнастика	7		
Тема 3.1	Техника общеразвивающих упражнений	7		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. ППФП.А*			
	Обучение техники общеразвивающих упражнений в парах. ППФП.А*			
	Обучение техники общеразвивающих упражнений с гантелями (набивным мячом). А*			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 4	Спортивные игры	20		
Тема 4.1	Волейбол	12		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время игры.			
	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). ППФП А*			
	Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками.ППФП А*			
	Обучение техники нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
	Обучение техники верхней подачи. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
Тема 4.2	Настольный теннис	8		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Изучение техники игры, способы подач			
	Отработка основных элементов игры: накат, подрезка, топ-спин. ППФП			
	Игра в парах на счет			
	Сдача контрольных нормативов			

Раздел 5	Силовая подготовка	7		
Тема 5.1	Тема 7.1 Атлетическая гимнастика	7		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса ППФП. А*			
	Упражнения для развития мышц спины, бедра и голени			
	Выполнение комплекса силовых упражнений ППФП. А*			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 6	Скоростно-силовая подготовка	12		
Тема 6.1	Легкая атлетика	12		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	ГТО. Бег 60, 100 метров ППФП. А*			
	ГТО. Бег на длинные дистанции 1000 , 3000 метров			
	ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега			
	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа Наклон с гимнастической скамьи вниз ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
	Зачет/ Зачет	2		
	Всего	78		

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел 1	Скоростно-силовая подготовка	7		
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Беговые упражнения А*			
	Бег 30,60,100 м. А*			
	Эстафетный бег. ППФП.А*			
	Кроссовая подготовка, воспитание выносливости, бег 1000м,2000м, 3000м. А*			
	Сдача контрольных нормативов			
	Метание гранаты 500г, 700г			
	Прыжки в длину с места, с разбега			
	Челночный бег 3по10м, 8по 24м ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			

Раздел 2	Спортивные игры	16		
Тема 2.1	Баскетбол	10		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время игры			
	Содержание учебного материала:			
	Обучение техники ведения мяча А* Сдача контрольных нормативов.			
	Обучение техники ловли мяча одной рукой. ППФП А*			
	Обучение техники ловли мяча двумя руками .А*			
	Сдача контрольных нормативов			
	Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди.А*			
	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча.А*			
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ППФПА*			
	Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху.А*			
	Двусторонняя игра.			
	Сдача контрольных нормативов.			
Тема 2.2	Мини-футбол	6		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время игры.			
	Обучение техники ведения мяча А*			
	Обучение тактическим действиям во время защиты			
	Обучение тактическим действиям во время нападения.			
	Двусторонняя игра			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 3	Гимнастика	5		
Тема 3.1	Техника общеразвивающих упражнений	5		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. ППФП.А*			
	Обучение техники общеразвивающих упражнений в парах. ППФП.А*			
	Обучение техники общеразвивающих упражнений с гантелями (набивным мячом). А*			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 4	Спортивные игры	16		
Тема 4.1	Волейбол	10		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время игры.			

	Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). ППФП А*			
	Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками.ППФП А*			
	Обучение техники нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
	Обучение техники верхней подачи. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
Тема 4.2	Настольный теннис	6		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Изучение техники игры, способы подач			
	Отработка основных элементов игры: накат, подрезка, топ-спин. ППФП			
	Игра в парах на счет			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 5	Силовая подготовка	5		
Тема 5.1	Тема 7.1 Атлетическая гимнастика	5		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса ППФП. А*			
	Упражнения для развития мышц спины, бедра и голени			
	Выполнение комплекса силовых упражнений ППФП. А*			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 6	Скоростно-силовая подготовка	7		
Тема 6.1	Легкая атлетика	7		
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	ГТО. Бег 60, 100 метров ППФП. А*			
	ГТО. Бег на длинные дистанции 1000 , 3000 метров			
	ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега			
	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа			
	Наклон с гимнастической скамьи вниз ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
	Зачет/ Зачет	2		
	Всего	58		

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел 1	Скоростно-силовая подготовка	8		
Тема 1.1 Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Беговые упражнения А*</p> <p>Бег 30,60,100 м. А*</p> <p>Эстафетный бег. ППФП.А*</p> <p>Кроссовая подготовка, воспитание выносливости, бег 1000м,2000м, 3000м. А*</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Метание гранаты 500г, 700г</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега</p> <p>Челночный бег 3по10м, 8по 24м ППФП</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
Раздел 2	Спортивные игры	16		
Тема 2.1	Баскетбол	8		
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника безопасности во время игры</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Обучение техники ведения мяча А* Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Обучение техники ловли мяча одной рукой. ППФП А*</p> <p>Обучение техники ловли мяча двумя руками .А*</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди.А*</p> <p>Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча.А*</p> <p>Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ППФПА*</p> <p>Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху.А*</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
Тема 2.2	Волейбол	8		
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника безопасности во время игры.</p> <p>Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). ППФП</p>		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	А*			

	Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками.ППФП А*			
	Обучение техники нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
	Обучение техники верхней подачи. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара. ППФП. А*			
	Обучение техники нападающего удара из различных зон площадки. А*			
	Сдача контрольных нормативов.			
Раздел 3	Силовая подготовка	7		
Тема 3.1	Тема 7.1 Атлетическая гимнастика			
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	Упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса ППФП. А*			
	Упражнения для развития мышц спины, бедра и голени			
	Выполнение комплекса силовых упражнений ППФП. А*			
	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 4	Скоростно-силовая подготовка	5		
Тема 4.1	Легкая атлетика			
	Содержание учебного материала:		2-3	ОК 01- ОК 04, ОК 08
	ГТО. Бег 60, 100 метров ППФП. А*			
	ГТО. Бег на длинные дистанции 1000 , 3000 метров			
	ГТО. Прыжки в длину с места, с разбега			
	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа			
	Наклон с гимнастической скамьи вниз ППФП			
	Сдача контрольных нормативов			
	Зачет/ Дифференцированный зачет	2		
	Всего	38		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения кабинет «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин», оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся,
 - место преподавателя,
 - комплект учебно-наглядных пособий,
 - комплект учебно-методической документации, в том числе на электронном носителе (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- техническими средствами обучения:
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением с доступом к сети Интернет;
 - оргтехника;
 - мультимедийный проектор.

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.

3.1.1 Печатные издания:

1. Гарькуша О.Н. Профессиональное общение, ООО «Издательский центр РИОР», 2013.
2. Жарова М.Н. Психология общения, ОИЦ Академия, 2014.
3. Тимохин В.В. Психология делового общения. Учебник и практикум для академического бакалавриата. Юрайт, 2016.
4. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: учебник / Г.М. Шеламова.-М.: Академия, 2016.

3.1.2 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Информационный портал Режим доступа: <http://ps-psiholog.ru/obshhenie-v-internete/aktivnyie-polzovateli-interneta-kto-oni.html>.
2. Информационный портал Режим доступа: <http://psbatishev.narod.ru/library/19938.htm>.
3. Информационный портал Режим доступа: <http://www.inwent.ru/psikhologiya/190-psikhologiya-delovogo-obshcheniya>.
4. Информационный портал Режим доступа: <https://psyera.ru/4322/obshchenie>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>Оперировать основными понятиями психологии общения, правильно и точно описывает методики и техники убеждения, слушания, способы разрешения конфликтных ситуаций</p>	<p>Оценка решений творческих задач</p> <p>Тестирование</p> <p>Анализ ролевых ситуаций</p>
роли и ролевые ожидания в общении		
техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения		
механизмы взаимопонимания в общении		
источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов		
этические принципы общения		
<p>Умения:</p> <p>применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности</p>	<p>Демонстрирует владение техниками и приемам эффективного общения,</p> <p>Разрешает смоделированные конфликтные ситуации</p>	<p>Анализ ролевых ситуаций</p> <p>Оценка решений творческих задач</p>
<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Демонстрирует владение приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения</p>	