




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании  
цикловой методической комиссии  
« 26 » мая 2023 г.  
протокол № \_\_\_\_  
председатель ЦМК   
Е.А.Журавлёва



И.о.директора ГБПОУ «ТКТиС»  
Т.А.Калинкина  
« 02 » июня 2023 г

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

2023 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе рабочей программы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса» 170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик:

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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
<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>	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
<b>ЛР 9</b>	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
<b>ЛР 15</b>	Приобретать социально значимые знания о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	
<b>ЛР 23</b>	Реализовывать возможность самораскрытия и самореализации личности.	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	160
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	158
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2

## 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 в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по безопасному поведению на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<b>2</b>	<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	Техника безопасности на занятиях Легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>
	Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Челночный бег.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>	<b>OK.01-OK.04, OK.08</b>
	Техника бега на средние дистанции.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<b>12</b>	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Выполнение норматива «Челночный бег 3х10»	2	
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	<b>OK.01-OK.04, OK.08</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	<b>OK.01-OK.04, OK.08</b>
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<b>10</b>	
	Освоение техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Освоение техники передачи и броска мяча с места	2	
	Освоение техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>10</b>	<b>OK.01-OK.04, OK8</b>
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		

<b>и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	
	Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок. Выполнение контрольного норматива.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>8</b>	<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	8	
	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>8</b>	<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	8	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «бросок мяча с места под кольцо»	2	
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>16</b>	<b>ОК.01-ОК04, ОК.08</b>
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>	16	

технике верхней и нижней передач двумя руками	Изучение действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2	
	Отработка умений подачи и приёма мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Контрольная игра в волейбол	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК.01-ОК04, ОК.08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Изучение техники прямого нападающего удара.	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным	Содержание учебного материала	8	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Выполнение технических элементов в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	



<b>мячом</b>	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
<b>Раздел 5. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Тренажёрная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK.01-OK.04, OK.08</b>
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методика составления распорядка дня с учетом нормы недельного объема двигательной активности человека. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1. Гимнастика. Силовая подготовка. Строевая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK.01-OK.04, OK.08</b>
	Изучение гимнастических элементов, сдача контрольных нормативов по силовой подготовке, строевые упражнения		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	16	
	Обучение прыжков через скакалку на скорость	2	
	Выполнение контрольного норматива «Прыжки через скакалку» 1 мин.	2	
	Изучение гимнастических связок по элементам	2	
	Выполнение комплекса гимнастических упражнений	2	
	Выполнение норматива «Скручивание корпуса»	2	
	Выполнение норматива «Подтягивания на перекладине», «Прыжки через козёл»	2	
	Выполнение норматива «Отжимания»	2	
	Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ежедневный бег, прыжки, занятия в спортивных	-	

	секциях. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>-</b>	<b>ОК.01-ОК.04, ОК.08</b>
	<b>Техника коррекции фигуры</b>		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<b>10</b>	
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	<b>2</b>	
	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	<b>2</b>	
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики	<b>2</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, в т.ч. с использованием тренажёров для атлетической гимнастики	<b>2</b>	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	<b>2</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал с душевыми и санузлом.

##### **Оборудование спортивного зала**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- козел гимнастический;
- упор для отжимания;
- маты гимнастические;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- сетка и стойки волейбольные;
- щиты, стойки, кольца, рамы баскетбольные;
- ворота для мини-футбола;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- секундомеры, измерительная лента;
- гимнастические палки (для круговой тренировки).

#### **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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

перенапряжения		
<b>ЛР 9</b> <b>ЛР 15</b> <b>ЛР 23</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать стремление к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- быть готовым самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</li> </ul>	Интерпретация наблюдений в процессе учебной деятельности