

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий
Эл «Строительно-промышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая учебной частью
_____ /А.А.Гарифуллина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Программа подготовки

базовая

(базовая, углубленная)

Форма обучения

очная и заочная

(очная, заочная)

Волжск

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 383);

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл
«Строительно-промышленный колледж»

Разработчик: Бочков А.П., преподаватель, руководитель физического воспитания

Рассмотрено цикловой методической комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС для групп специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) .

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный и общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия	основы здорового образа жизни
	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
	приобрести личный	сущность и значение

	опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей	использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитию личности
	применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта	
ЛР.9,	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины для специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **332**час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **166/часа;**

в том числе :практические занятия-160часов
самостоятельной работы обучающегося - **166**час.

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	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
Составление комплексов упражнений	8
Самостоятельная работа над оздоровительной программой(для студентов специальной медицинской группы)	8
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	140
<i>Итоговая аттестация в формедифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Тема 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.	2	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08 ЛР9	
	Практические занятия:	16		
	1.			Метание гранаты.Подвижные игры с элементами метания.
	2.			Бег на короткие и средние дистанции
	3.			Прыжки в длину с места
4.	Эстафеты.			

	5.	Выполнение нормативов для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10x10м и 5x10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание гранаты на дальность		
	Самостоятельная работа обучающихся:		30	
	1.	Выполнение беговых нагрузок и упражнений для тренировки скоростно-силовых качеств.		
	2	Совершенствование техники метания гранаты		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений		
	4	Совершенствование техники эстафетного бега, бега по прямой, техники передачи эстафетной палочки		
Тема 2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:		70	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Волейбол: Обучение технике перемещений, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	2.	Обучение технике верхней и нижней подач мяча и приема после них		
	3.	Обучение технике прямого нападающего удара, технике изученных приемов		
	4.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	5.	Баскетбол: Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	6	Обучение технике выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение-2 шага-бросок в кольцо.		
7	Обучение технике выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			

	8	Судейство соревнований.Игра соревновательного характера			
	9	Простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;			
	10	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся:				26
	1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.			
	2.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе			
	3.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе			
	4.	Выполнение технических элементов в игре			
	5.	Выполнение утренней гимнастики			
	Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала:			10
Практические занятия:					
1.		Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднятие туловище из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.			
Самостоятельная работа обучающихся:					
1.		Планирование и самостоятельное выполнение плана тренировок по развитию групп мышц и координационных способностей. Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов..			
	2	Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	26		
Тема 4	Содержание учебного материала: Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся-		10	ОК 02, ОК. 03,	

Комплексные занятия.	ся в учебном году и основные факторы , её определяющие.		26	ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения, упражнения для восстановления после физической нагрузки.		
	2	Составление комплексов дыхательных упражнений		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
Тема5. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		16	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2	Обучение технике конькового хода, технике подъемов «полулочкой» и «елочкой» и спусков в «основной стойке»		
	3	Обучение технике одновременного одношажного хода, подъемов «полулочкой» и «елочкой»		
	4	Обучение технике поворота «переступанием», «плугом», перехода с хода на ход.		
	5	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов		
6	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.			

	Самостоятельная работа обучающихся:		22	
	1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.		
	2.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне		
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема		
	4.	Совершенствование техники поворота «переступанием», «плугом»		
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала:		10	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08 ЛР9
	Практические занятия:			
	1.	Различные виды ходьбы		
	2.	Прыжки на левой, на правой ноге		
	3.	Упражнения с предметами и с отягощениями(гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями)		
	Самостоятельная работа обучающихся:		20	
	1.	Комплекс утренней гимнастики		
	2.	Отжимания.прыжки на скакалке		
	3.	Закаливание,профилактика неблагоприятного воздействия условий труда		
	4.	Развитие координационных способностей		
5.	Развитие и совершенствование профессиональных физических качеств и двигательных навыков			
6.	Совершенствование психофизиологических функций организма, для успешного освоения конкретной профессии			
Тема 7. Плавание	Содержание учебного материала:		30	ОК 02, ОК. 03,

	Практические занятия:			ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08 ЛР9
	1	Овладение техникой плавания кролем, на груди, спине, брас-сом.		
	2	Овладение и закрепление техники поворотов, ныряние ногами и головой		
	3	Овладение и закреплениетехники движений рук, ног, Проплавание отрезков 25–100 м.		
	4	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло»		
	Самостоятельная работа обучающихся:		16	
1	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло», плавания кролем, на груди, спине, брассом.			
Итоговое занятие		Дифференцированный зачет	2	
ИТОГО			332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.
- спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев - Физическая культура: Академия, 2010. – 176 с.

4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие – 2-е изд.: М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2010 год, 336 стр.
2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновой О.Н. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010. – 518 с.
4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 187 с.
5. Суржок, Т. Г. Дисциплина "Физическая культура" и особенности методики составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий: Учебно-методическое пособие / Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова; С.-Петербург. акад. упр. и экон. - СПб.: Изд-во СПбАУЭ, 2009. - 118 с.: ил.. - Библиогр.: с. 117.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sported.ru
1. www.school.edu.ru
2. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
2. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование
3. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. <http://www.library.ime.ru/> -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения студентами индивидуальных контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
3.1 роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;	Защита реферата (презентации)
3.2 характеризовать индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями	Проверка личного дневника самоконтроля
3.3 правила игры в волейбол, футбол, баскетбол	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания. Контрольное тестирование.
У.1 анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания
У.1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Оценка самостоятельно подготовленных комплексов: утренней гимнастики, производственной гимнастики, ритмической и атлетической гимнастики.
У.2 проводить подготовительную часть урока, утреннюю гимнастику	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания
У.3 выполнять тесты физической подготовленности (контрольные нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.)	Выполнение контрольных нормативов
У.4 осуществлять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями	Оценка техники выполнения страховки и само страховки на практическом занятии.

--	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Кон- троль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количе- ство раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.