

Департамент образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
Переславский колледж им. А. Невского

Рабочая программа
учебной дисциплины ОГСЭ.04
Физическая культура
по специальности
23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Организация-разработчик: ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского.

Разработчик: Сударев Сергей Валерьевич – преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО **23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** (приказ Минобрнауки РФ от 22.04.2014 N 383).

Согласно ФГОС, учебная дисциплина изучается с учетом технического профиля получаемого образования.

Рабочая программа по учебной дисциплине может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки и переподготовки кадров в учреждениях СПО по профессиям и специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны формироваться следующие общие компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **332** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **166** часов;
- самостоятельной работы студента **166** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	164
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	166
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа учащихся		объем часов	уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			10	
1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание		5	2
	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.			
	2. Социальные функции физической культуры.			
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.			
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие			
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.			
	Самостоятельная работа		5	
Раздел 2. Легкая атлетика			96	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. прыжок в длину с места	Содержание		10	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)		
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.)		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в	Содержание		10	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		

длину способом «согнув ноги».	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3	Закрепление практики судейства.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Метание гранаты	Содержание		10	2
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	3	Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		10	2
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости.Кросс.		
Тема 2.4. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание		8	2
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег на 100 м.		
	2.	Выполнение К. Н. прыжок в длину.		
	3.	Выполнение контрольного норматива: метание гранаты.		
	4.	Выполнение К. Н. 3000м - юноши.500 – девушки.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование бега на длинные дистанции.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Составление комплексов упражнений.	48	

	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Гимнастика			86	
Тема 3.1. Акробатические упражнения	Содержание		4	2
	1.	Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; Выполнение акробатической комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на голове, сед в полушпагат.		
	2.	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на голове, сед в полушпагат.		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на гибкость, координацию движений.		
Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание		26	2
	1.	Отработка техники упражнений на перекладине; упражнений на брусьях; гимнастическом бревне.		
	2.	развитие координации движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение технических элементов на гимнастических снарядах.		
	2.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 3.3. Опорные прыжки	Содержание		6	2
	1.	Отработка техники прыжков согнув ноги; прыжок ноги врозь; прыжок углом.		
	2.	Выполнение ОРУ; ОРУ в парах.		
	3.	Отработка комплексов производственной гимнастики.		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение упражнений на развитие физических качеств: силы, гибкости, координации.		

Тема 3.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание		7	2
	1.	Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями, штангой, работа на тренажерах.		
	2.	Техника безопасности на занятиях.		
	Практические занятия		43	2
	1.	Организация и методика выполнения упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	2.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		
	3.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление осанки).		
4.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).			
Раздел 4. Лыжная подготовка			28	
Тема. 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спуска в основной стойке.	Содержание		5	2
	1.	Выполнение техники попеременного 2-х шажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъемов.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебном круге		
	Практические занятия			
	1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		
2.	Обучение и закрепление техники подъема и спуска			
Тема. 4.2. Техника одновременных ходов.	Содержание		5	2
	1.	Овладение техникой одновременного двухшажного хода.		
	2.	Овладение техникой одновременного одношажного хода.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		
	Практические занятия			
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
Содержание				
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом»	4	2

Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практические занятия			
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
	Самостоятельная работа		14	
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			
Раздел 5. Баскетбол			36	
Тема 5.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		Содержание	5	2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностей ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 5.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага - бросок	Содержание		5	2
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение- 2 шага - бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага - бросок».		
Тема 5.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание		6	2
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия			

	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 5.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать технику владения мячом		
	2.	Выполнения контрольных нормативов: «ведение – 2 шага - бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		18	2
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 6. Волейбол			48	
Тема 6.1 Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		6	2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 6.2 Техника верхней, нижней подачи и приема после нее.	Содержание		6	2
	1.	Обучение технике верхней, нижней подачи и приема после нее.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятия			

	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 6.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	Содержание		6	2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приемов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 6.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		6	2
	1.	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой сверху, снизу.		
	2.	Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа.		24	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группой.		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 7. Мини-футбол			28	
Тема 7.1. Техника ударов по мячу.	Содержание.		5	2
	1.	Техника ударов по мячу ударов по мячу подъемом.		
	2.	Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы.		
	3.	Техника ударов по мячу внешней стороной стопы		
	4.	Техника ударов по мячу головой.		
	Практические занятия.			
1.	Разучивание и совершенствование техники ударов по мячу.			
Тема 7.2 Техника остановок мяча.	Содержание.		5	2
	1.	Техника остановок мяча подошвой.		
	2.	Техника остановок мяча внутренней стороной стопы.		
	3.	Техника остановок мяча грудью		

	4.	Техника остановок мяча бедром.		
	Практические занятия.			
	1.	Разучивание и совершенствование техники остановок мяча.		
Тема 7.3. Техника владения мячом. Ведение, передачи мяча, удары по воротам.	Содержание.		4	2
	1.	Обучение техники ведения мяча внешней стороной стопы.		
	2.	Обучение техники ведения мяча внутренней стороной стопы.		
	3.	Ведение и удар по воротам.		
	4.	Отбор мяча и обманные движения.		
	Практические занятия.			
	1.	Овладение и закрепление технических элементов в мини-футболе.		
	Самостоятельная работа.		14	
	1.	Совершенствование технических приемов в футболе, выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		
		Итого:	332	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 35 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь:
- Гантели;
- Тренажеры;
- Гири;
- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастический конь, гимнастический козел, брусья параллельные, гимнастическое бревно, маты, гимнастический мостик.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура 9-11кл. Ярославль 1998г.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http: // 1 september. Ru](http://1september.ru)

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения студентами нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы студентов (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Знания:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.
Умения:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.