

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 А.А. Катеринина
«18» декабря 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.П. Стародубцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Орск, 2018

Рабочая программа ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (пр № 383 от 22.04.2014г.)

Организация – разработчик:
ГАПОУ Техникум транспорта г.Орска

Разработали преподаватели :

Плужников В.И.
Федосеева А.В.

Рассмотрено и одобрено
на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от «28» августа 2018 года
Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин

Ткаченко Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, входящей в состав укрупненной группы профессий, специальностей и направлений подготовки: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 332 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 166 часов;
самостоятельная работа обучающихся 166 часов.

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
теоретические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	166
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		8	
Тема 1.1 Здоровье человека и его ценность	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	2	2
Тема 1.2 Физическая культура и основы здорового образа жизни	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	
Тема 1.3 Инструктаж и техника безопасности	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Инструктаж и техника безопасности.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура».	6	3
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	26	
	1.Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.	2	
	2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3х10м.	2	
	3.Низкий старт. Бег 100м.	2	
	4.Эстафетный бег 4х100м.	2	
	5.Эстафетный бег 4х400м.	2	
	6.Высокий старт. 6 минутный бег.	2	
	7.Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	8.Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	9.Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».	2	
	10.Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.	2	
	11.Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	12.Толкание ядра.	2	
	13. Зачет (сдача контрольных нормативов)	2	
	Самостоятельная работа	30	3

	1.Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба. 2.Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Оренбургской области – победители и призеры всероссийских соревнований».		
Тема 2.2 Гимнастика	Практические занятия 1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Прыжки на скакалке. 4.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. 6.Упражнения для коррекции нарушения осанки. 7.Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины. 8.Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание. 9.Упражнения у гимнастической стенки. 10.Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену. 11.Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. 12.Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки). 13.Комплекс упражнений утренней гимнастики. 14.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки). 15.Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью. 16.Зачет (сдача контрольных нормативов)	34 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 2	2
	Самостоятельная работа: 1.Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корректирующей гимнастики. 2.Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Оренбургской области».	34	3
Тема 2.3 Спортивные игры	Практические занятия 1.Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. 2.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. 3.Передача, прием, остановка мяча. 4.Обманные движения (финты). 5.Штрафной удар. Пенальти.	24 2 4 2 2	2

	6.Тактика атаки и защиты.	4	
	7.Командная и комбинационная игра.	4	
	8. Зачет (сдача контрольных нормативов)	2	
	Практические занятия	32	
	8.Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры.	2	
	9.Игра в паре. Игра по правилам.	2	
	10.Подача, прием мяча. Обманные движения.	2	
	11.Тактика атаки и защиты. Командная игра.	2	
	12.Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.	2	
	13.Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
	14.Подача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование.	2	
	15.Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.	2	
	16.Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	2	
	17.Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
	18.Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	2	
	19.Броски мяча в корзину.	2	
	20.Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча.	2	
	21.Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв.	2	
	22.Командная и комбинационная игра.	2	
	24. Зачет (сдача контрольных нормативов)	2	
	Самостоятельная работа		3
	1.Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований)	62	
	2.Подготовка реферата по теме «Достижения команд России в чемпионате мира по футболу».		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика и	Практические занятия	30	2
	1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.	4	

работа на тренажерах	2.Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости.	4	
	3.Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.	4	
	4.Комплекс упражнений со штангой для развития силы.	2	
	5.Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы.	4	

	6.Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц.	2	
	7.Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).	4	
	8.Круговая тренировка на тренажерах.	4	
	10. Зачет(сдача контрольных нормативов)	2	
	Самостоятельная работа		
	1.Составление комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса).	34	3
	2.Составление комплекса упражнений для коррекции осанки.		
	3.Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт».		
Тема 2.5 Строевые упражнения	Практические занятия	14	2
	1.Строевые упражнения	2	
	2.Строевые приемы на месте	2	
	3.Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно	2	
	4.Перестроение из одной шеренги в 3, 4. «Уступом» и обратно	2	
	5.Движение в обход, остановка группы в движении .Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в 2 движении	2	
	6.Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	
	7.Дифференцированный зачет	2	3
	Всего		336

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, теннисной комнаты, лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Печатные издания:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

Дополнительные источники:

- 1.Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013
- 2.Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2012

Электронные издания (электронные ресурсы):

- Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru> , свободный
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/> , свободный
- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный
- ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com> , свободный
- Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru> , свободный
- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтivo. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-_vospitanie-obrazovanie-trenirovka/ , свободный
- Библиофond. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru> , свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Входной контроль: Тестирование по нормативам</p> <p>Промежуточный контроль: контрольные работы, письменная работа, практическая работа. тестирование по нормативам</p> <p>Итоговый: Дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> – формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана, – умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат) 	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов.
ОК 3. Принимать решения в	<ul style="list-style-type: none"> – определение проблемы в 	Решение ситуационных

<p>стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>профессионально-ориентированных ситуациях,</p> <ul style="list-style-type: none"> – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях 	<p>задач,</p> <p>деловые игры,</p> <p>имитационные игры.</p> <p>метод проектов,</p> <p>наблюдение на практических занятиях.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – умение грамотно ставить и задавать вопросы, – способность координировать свои действия с другими участниками общения, – способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения. 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися,</p> <p>наблюдение и оценка на практических занятиях.</p> <p>имитационные игры.</p>