

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.В. Ткаченко

« 28 » августа 2019 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, 2019

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 2019 года
Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин
_____ Лузан Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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

Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
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
Практические занятия			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		26	
1.Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.		2	
2.Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м.		2	
3.Низкий старт. Бег 100м.		2	
4.Эстафетный бег 4x100м.		2	
5.Эстафетный бег 4x400м.		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

	<p>1. Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба.</p> <p>2. Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Оренбургской области – победители и призеры всероссийских соревнований».</p>		
Тема 2.2	Практические занятия	34	2
Гимнастика	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2. Упражнения в паре с партнером.	2	
	3. Прыжки на скакалке.	2	
	4. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.	2	
	6. Упражнения для коррекции нарушения осанки.	2	
	7. Висы и упоры. Поднимание ног в висе до касания их перекладины.	2	
	8. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание.	2	
	9. Упражнения у гимнастической стенки.	2	
	10. Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену.	2	
	11. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	12. Подтягивание на высокой перекладине из виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа на количество раз (девушки).	2	
	13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	
	14. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).	2	
	15. Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.	4	
	16. Зачет (сдача контрольных нормативов)	2	
	Самостоятельная работа:		3
	1. Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корректирующей гимнастики.	34	
	2. Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Оренбургской области».		
Тема 2.3	Практические занятия	24	2
Спортивные игры	1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	2	
	2. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	
	3. Передача, прием, остановка мяча.	2	
	4. Обманные движения (финты).	2	
	5. Штрафной удар. Пенальти.	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. Обменные 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».	
	Практические занятия	30
	1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.	4
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика и		2

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	3
	1.Составление комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса).	34
	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
	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 движения	2
	6.Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2
	7.Дифференцированный зачет	2
	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 чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный

- Библиофонд. 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	– 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>