

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УПР
Н.А. Вализова
2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего звена
среднего профессионального образования
по специальности:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации, подготовке и переподготовке специалистов.

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 обучающийся должен уметь:

Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека основы здорового образа жизни.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, подвижным играм;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Использовать приобретенные знания и уметь в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Овладеть:

- техникой спортивных игр;
- системой дыхательных упражнений;
- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.

Освоение содержания дисциплины позволяет обучающимся повысить свой уровень в части сформированности следующих общих компетенций:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>332</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>166</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1.«Основы здорового образа жизни» Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Здоровье и двигательная активность человека	2	**
	2. Гигиена физических упражнений	2	
	3. Профилактика простудных заболеваний и перегревов	2	
	4.Основные понятия.	2	
	ИТОГО 8ч		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	1.Вредные привычки 2.Влияние пагубных привычек на организм		
Тема 2. Легкая атлетика «Кроссовая подготовка», «Бег на 100, 500м 2000м»«Прыжки в длину с места»	Содержание учебного материала		
	1Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники бега на короткие, длинные дистанции, челночного бега	4	**
	2 Подготовительные подводящие упражнения для освоения техники прыжков с места	4	
	3. Подготовительные подводящие упражнения для совершенствования техники низкого старта	4	
	4.Подготовительные подводящие упражнения для развития скоростной выносливости	4	
	5. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и скорости бега	4	

	6. Эстафетный бег (освоение и тактика эстафетного бега)	2	
	7. Техника метания мяча (теннисного мяча)	2	
	8. Сдача контрольных нормативов	4	
	ИТОГО 28		
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	1.Эстафетный бег(техника) 2.Метания мяча (техника) 3.Техника марафонского бега		
Раздел 2. Гимнастика (оздоровительная)	Содержание учебного материала		
	1. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств.	6	
	2. Комплекс упражнений направленный на профилактику осанки , для коррекции зрения.	4	**
	3. Комплекс упражнений у гимнастической шведской стенки, у гимнастической лавочки	4	
	4.Комплекс упражнений направленный на борьбу с избыточным весом.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Нетрадиционные виды двигательной активности.(шейпинг, ,спортивная аэробика, дыхательная гимнастика	40	
Раздел 3. Баскетбол Сущность игры Краткое сведение о ее развитии	1. Азбука баскетбола	4	
	2. Элементы техники (передача ловля мяча ,ведение ,передвижение, прыжки остановки, повороты, держание мяча)	10	
	3. Броски в кольцо	6	
	5.Ведение мяча	8	
	ИТОГО 34		

Техническая подготовка			
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Техника игры в защите, командные действия в нападении . позиционные нападения, непрерывные нападения, Нападение против прессинга	40	
	Содержание учебного материала		
Раздел 4. Волейбол Техника, тактика игры, групповые действия, индивидуальные действия, методика обучения.	1.Азбука волейбола(стойки, перемещение, бег, скачки, передачи и прием мяча, подача)	4	
	2. Техника обучения передачи и приема мяча (в парах, индивидуальная)(в различных зонах)(у сетки)	10	
	3. Техника обучения подачи мяча(верхняя, нижняя, боковая)	6	
	4. Техника обучения нападающего удара, блокирование.	6	
	5.Тактика приема подач	4	
	6.Тактика коллективных действий в нападении, в защите	4	
	7.Тактика Индивидуальных действий в защите и нападении	4	
	8. Контрольные нормативы	6	
	ИТОГО44		
	Самостоятельная работа обучающихся	40	
	Волейбол на открытых площадках, пляжный волейбол, мини-волейбол, ногобол		
	Совершенствование специальных качеств		
	Содержание учебного материала		
Раздел 5.	1.Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития опорно -двигательного аппарата (метод круговой тренировки)	4	

Общая физическая подготовка. (ППФП) Основные понятия, ключевые слова.	2.Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития(гибкости)	4	
	3. Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития(быстроты)	4	
	4. Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития(выносливости)	6	
	5. Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития(скоростно – силовые)	2	
	6.Комплекс упражнений для развития общей выносливости комплекс упражнений для развития(силу)	6	
Методы физического воспитания. Воспитания физических качеств	7.Контрольные нормативы	6	
	<i>ИТОГО 32</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Значение мышечной релаксации	10	
	2. Формирование психический качеств и свойств личности в процессе физического воспитания	10	
	3. Формы занятий физическими упражнениями .	6	
	4. Метод определения силы воли.	6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета: (Баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки, гантели, гриф, гири, тренажеры для развития всех групп мышц.

Технические средства обучения: Музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник-.М., 2014

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М. 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2011.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

Интернет ресурсы:

1. www.fcior.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Возраст 16/17 лет

№	Физ. Способности.	Контрольные упражнения	Оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скорость	Бег 30м,с	4,4/	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
			4,3	5,0	5,1	4,7	5,3	6,2
2	Координационные	Челночный бег	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
			7,2	7,9	8,1	8,4	8,7	9,6

		3/10м,с						
3	Скоростные	Прыжки в длину с места	230 240	195-210 205/220	180 190	210 210	170/190	160 160
4	Выносливость	6- минутный бег	-	-	-	-	-	-
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	15 15	9-12 9-12	5 5 ниже	20 20	12-14 12-14	7 7 ниже
6	Силовые	Подтягивания перекладина для ю высокая и д низкая	11 12	8-9 9-10	4 4	18 18	13-15 13-15	6 6

Подвижные игры.

7	Волейбол	Передача и прием мяча сверху/снизу	15 20	10-12 15-18	До 10 До 15	15 20	10-12 15-18	До 10 До 15
8	Баскетбол	Броски в кольцо	Из 10 - 8	Из 10 6	Из 10 5	Из 10 5	Из 10 3	Из 10 1-2

Содержание учебной дисциплины.

Теоретическая часть.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Темы: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала;

Современное состояние здоровья молодежи;

Двигательная активность;

О вреде и профилактике курения, алкоголя, наркотиков;

Режим в трудовой и учебной деятельности;

Активный отдых;

Материнство и валеология;

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и

методиками физического воспитания;

Избыточный вес и борьба с этим.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Темы: Организация занятий физическими упражнениями различной

направленности. Основные Признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Контроль (тестировании) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Учебно – тренировочная часть.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно – силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий, низкий старт, бег, прыжки в длину с места, метание.

2. Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремлённость, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, с оборудованием, упражнения для профилактики осанки, внимания, упражнения у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения.

3. Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Воспитание самостоятельности.

4. Волейбол.

Исходное положение, перемещение, стойки, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу, сверху, двумя руками, прием одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону. Блокирование. Тактика игры, тактика защиты. Правила игры и игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Игра по правилам

5. Баскетбол.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), приёмы овладения мячом, прием техники защиты, - перехват, прием применяемые против броска, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности. Игра по правилам.

6. Ручной мяч.

Передача и ловля мяча, броски, перехваты, отбор мяча, тактика игры, тактика защиты. Игра по правилам. Техника безопасности.

Виды спорта по выбору.

1. Ритмическая гимнастика.

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно –сосудистую, дыхательную, нервно – мышечную систему. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Комплексы упражнений с профессиональной направленностью.

2. Атлетическая гимнастика.

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности.

3. Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной, сердечно – сосудистой. Позволяет увеличить жизненную емкость лёгких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>должен уметь:</u> - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, подвижным играм; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	индивидуальные задания; практические занятия рефераты по заданным темам зачёт.

<u>должен знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Овладеть: - техникой спортивных игр; - системой дыхательных упражнений; -элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых. Использовать приобретенные знания и уметь в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
---	--

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	---

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Практические занятия, зачет
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность,	Практические занятия
. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Практические занятия.