**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ «НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

Утверждаю

И.о. зам. директора ГБПОУ НСО

«НЭК»

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗКУЛЬТУРА**

**Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

«Рассмотрена»

на заседании ПЦК ОГСЭ

Протокол № \_\_\_ от «\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г. Клепко

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

**Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Разработчики:

Попова Н.Б, преподаватель высшей категории,

Сафонов.П.Ю. преподаватель

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |  |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономичесского цикла (ОГСЭ) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 « Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» .

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 « Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объем образовательной программы** | ***168*** |
| в том числе: |  |
| Теоретическое обучение | *6* |
| практические занятия | *162* |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |  |
| ***Промежуточная аттестация*** | ***2*** |

# условия реализации программы дисциплины

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса), тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Оборудование спортивного комплекса:**

* баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, столы для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители,резина, штанги с комплектом отягощений;
* оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
* оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

***Для занятий лыжным спортом:***

* лыжная база с лыжехранилищем, теплые раздевалки;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и др.).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомндуемые для использования в образовательном процессе.

**Печатные издания:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебник.Пособие, - Ростовн/Д, Феникс, 2012.
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, 2012.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. 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.

**Интернет-ресурсы:**

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.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

**4. 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 обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки результатов обучения** | **Методы оценки** |
| *1* | *2* | *3* |
| **Умения:**  Использовать физкультурно-оздоровительную деятель-ность для укрепления здо-ровья, достижения жизнен-ных и профессиональных целей;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возмож-ностей своего организма.  **Знания:**  Роль физической культуры в общекультурном, профессио-нальном и социальном разви-тии человека;  Основы здорового образа жизни | «Отлично»- теоретическое со-держание курса усвоено пол-ностью, умения сформированы, все программы, предусмотрен-ные программой, выполнены, техника выполнения усвоена.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные програм-мой учебные задания выполне-ны, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоре-тическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материа-лом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - тео-ретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Примеры форм и методов |
| контроля и оценки  - наблюдение за выполне-нием практических заданий;  - выполнение внеаудитор-ной самостоятельной работы;  - определение уровня физической подготовлен-ности;  - личные достижения учащегося. |