**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: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

**(базовой подготовки)**

«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: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

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) 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*** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел №1** | **Основы физической культуры** | **6** |  |
| **Тема1.1.** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.  Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала**  1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие.  2. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психифизиологических качеств.  3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **-** |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |  |
| **Раздел №2** | **Легкая атлетика** | **26** |  |
| **Тема 2.1**  Бег на короткие дистанции  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала**  Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.  Техника прыжка в длину с места.  **В том числе Практические занятия**  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м – контрольный норматив.  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м – контрольный норматив.  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м – контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места – контрольный норматив. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 2.2**  Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала**  Техника бега на длинные дистанции.  **В том числе Практические занятия**  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный бег)  Техника бега на дистанции 3000 м/2000 м – контрольный норматив.  Техника бега на дистанции 5000 м – без учета времени |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |
| **Тема 2.3**  Бег на средние дистанции.  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов | **Содержание учебного материала**  Техника бега на средние дистанции  **В том числе Практические занятия**  Техника бега на дистанции 1000 м/ 500 м – контрольный норматив.  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка в длину «в шаге» с укороченного разбега.  Выполнение прыжка в длину с разбега – контрольный норматив.  Техника метания гранаты  Метание гранаты - контрольный норматив |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 3** | **Баскетбол** | **28** |  |
| **Тема 3.1**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  **В том числе Практические занятия**  Овладение техникой ведения мяча, передачей и броском с места  Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.2**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с ведения.  Ведение – 2 шага- бросок.  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с ведения.  Упражнение: Ведение – 2 шага- бросок. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.3**  Техника выполнения штрафного броска, ведение и передача мяча в колонне и кругу.  Правила баскетбола | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения штрафного броска, ловля и передача мяча в колонне, кругу  Техника перемещения в защитной стойке  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники штрафного броска  Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча в колонне, кругу.  Совершенствование техники перемещения в защитной стойке |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.4**  Совершенствование техники владения мячом | **Содержание учебного материала**  Техника владения баскетбольным мячом  **В том числе Практические занятия**  Упражнение: ведение – 2 шага – бросок, - контрольный норматив  Упражнение: штрафной бросок мяча с места – контрольный норматив.  Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 4.** | **Волейбол** | **30** |  |
| **Тема 4.1**  Технические дейс-твия в волейболе.  Техника перемещений, стоек.  Верхняя и нижняя передачи двумя руками. | **Содержание учебного материала**  Техника перемещений, стоек. Движение на мяч.  Техника нижней и верхней передачи двумя руками.  **В том числе Практические занятия**  Отработка действий: стойка в волейболе, перемещения по полщадке.  Виды подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая в прыжке.  Прием и передача мяча. Обучение технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.  Обучение тактике игры: расстановка игроков, тактике игры в защите, в нападении.  Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 4.2**  Прямая нижняя и верхняя подачи и их прием. Передачи. | **Содержание учебного материала**  Техника нижней подачи и ее прием  Техника верхней прямой подачи и ее прием  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники нижней подачи и ее приема  Отработка техники верхней прямой подачи и ее приема  Отработка передач мяча в парах и тройках. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 4.3**  Прямой нападаю-щий удар.  Блокирование. Страховка. | **Содержание учебного материала**  Нападающие удары. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники прямого нападающего удара  Отработка блокирования нападающего удара. Перемещение страхующего. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 4.4**  Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники игровых действий в стойке.  Выход на мяч  Прием мяча в падении вперед, в перекате назад.  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники игровых действий в стойке:  - передача мяча над собой сверху – контрольный норматив,  - подача мяча в зону на точность – контрольный норматив,  - выход на мяч – контрольный норматив  Отработка техники приема мяча в падении вперед, в перекате назад.  Отработка техники владения техническими элементами в парных и игровых упражнениях.  Учебная игра с применением изученных элементов. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 5** | **Настольный теннис** | **20** |  |
| **Тема 5.1**  Правила игры.  Основные технические приемы. | **Содержание учебного материала**  Правила игры в настольный теннис. Оборудование.  Стойка. Техника владения ракеткой.  Основные приемы, подачи в н/теннисе.  **В том числе Практические занятия**  Основная стойка. Техника перемещений. Движение на мяч.  Техника подачи. Техника приема мяча.  «Накат» слева, справа. «Подрезка» слева, справа.  Подача справа, слева. Крученая подача. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 5.2**  Отработка и совершенствование технических приемов игры  Игра в защите, игра в нападении | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники подачи. Подачи на точность.  Отработка техники приемов «Накат» и «подрезка»  Игра в парах: защита – нападение.  Отработка техники перемещения за столом.  Техника удара «топ-спин»  Учебные игры с применением освоенных элементов.  Проведение мини-турнира по н/теннису.  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники прямого нападающего удара |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 6** | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| **Тема 6.1**  Лыжная подготовка  Катание на коньках  Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала**  Лыжная подготовка в физической подготовке.  Одежда, обувь, спортивный инвентарь и его подготовка к занятиям. Особенности личной гигиены, меры предупреждения переохлаждений, обморожений, травм.  ( В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, кроссовой подготовкой)  **В том числе Практические занятия**  Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.  Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.  Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей. Техника падения на лыжах.  Прохождение дистанции 3-5 км –девушки, 5-10 км – юноши.  Катание на коньках  Посадка. Техника падений. Разгон. Торможение.  Техника передвижения по прямой. Техника передвижения по повороту.  Техника и тактика бега по дистанции.  Пробегание дистанции 500 м.  Кроссовая подготовка  Бег по стадиону, бег по пересеченной местности до 5 км.(включатся в раздел легкая атлетика или ВПФП в том же объеме) |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 7** | **Общая физическая подготовка** | **20** |  |
| **Тема 7.1**  Общая физическая подготовка  Работа на тренажерах | **Содержание учебного материала**  Характеристика упражнений ОФП. Виды 4-хборья.  Упражнения для развития взрывной силы, быстроты, координации  Упражнения для развития общей силы, специальной силы (по группам мышц).  **В том числе Практические занятия**  Развитие быстроты и координации.  Развитие взрывной силы, прыжковые упражнения.  Развитие общей силы, Упражнения на пресс  Развитие силы. Упражнения с отягощениями.  Упражнения для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5-6 станций, в том числе тренажерах  Контроль 4-хборья |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 8** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка/**  **/Военно-прикладная физическая подготовка** | **20** |  |
| **Раздел 8.1**  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | **Содержание учебного материала**  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий  Формирование профессионально значимых физических качеств.  Самостоятельное проведение студентом комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  Силовая акробатика. Самостраховка при падении.  Контроль силовых качеств.  **В том числе Практические занятия**  Развитие выносливости. Контроль физического состояния. Контроль пульса.  Развитие гибкости. Упражнения в положении стоя, сидя, лежа  Развитие реакции и точности движений. Упражнения на развитие ловкости.  Акробатические упражнения. Самостраховка при падении вперед, назад, в сторону. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 8.2**  Военно-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала**  Физическая подготовка: подтягивания на руках, отжимание в упоре, приседания на двух ногах с грузом, работа с гирей 16 кг.  Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижения по бревну.  Комплекс общефизической военной подготовки «Полиатлон»  **В том числе Практические занятия**  Развитие силы: разучивание, закрепление и выполнение техники подтягивания; отжимание в упоре, приседание на 2-х ногах с отягощением  Выполнение упражнения толчок с гирей 16 кг, выполнение упражнения рывок.  Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.  Контроль скоростно-силовых и координационных возможностей. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
|  | **ВСЕГО** | **168** |  |

# 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. |

**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) 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*** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел №1** | **Основы физической культуры** | **6** |  |
| **Тема1.1.** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.  Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала**  1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие.  2. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психифизиологических качеств.  3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **-** |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |  |
| **Раздел №2** | **Легкая атлетика** | **26** |  |
| **Тема 2.1**  Бег на короткие дистанции  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала**  Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.  Техника прыжка в длину с места.  **В том числе Практические занятия**  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м – контрольный норматив.  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м – контрольный норматив.  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м – контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места – контрольный норматив. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 2.2**  Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала**  Техника бега на длинные дистанции.  **В том числе Практические занятия**  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный бег)  Техника бега на дистанции 3000 м/2000 м – контрольный норматив.  Техника бега на дистанции 5000 м – без учета времени |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |
| **Тема 2.3**  Бег на средние дистанции.  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов | **Содержание учебного материала**  Техника бега на средние дистанции  **В том числе Практические занятия**  Техника бега на дистанции 1000 м/ 500 м – контрольный норматив.  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка в длину «в шаге» с укороченного разбега.  Выполнение прыжка в длину с разбега – контрольный норматив.  Техника метания гранаты  Метание гранаты - контрольный норматив |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 3** | **Баскетбол** | **28** |  |
| **Тема 3.1**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  **В том числе Практические занятия**  Овладение техникой ведения мяча, передачей и броском с места  Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.2**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с ведения.  Ведение – 2 шага- бросок.  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с ведения.  Упражнение: Ведение – 2 шага- бросок. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.3**  Техника выполнения штрафного броска, ведение и передача мяча в колонне и кругу.  Правила баскетбола | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения штрафного броска, ловля и передача мяча в колонне, кругу  Техника перемещения в защитной стойке  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники штрафного броска  Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча в колонне, кругу.  Совершенствование техники перемещения в защитной стойке |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.4**  Совершенствование техники владения мячом | **Содержание учебного материала**  Техника владения баскетбольным мячом  **В том числе Практические занятия**  Упражнение: ведение – 2 шага – бросок, - контрольный норматив  Упражнение: штрафной бросок мяча с места – контрольный норматив.  Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 4.** | **Волейбол** | **30** |  |
| **Тема 4.1**  Технические дейс-твия в волейболе.  Техника перемещений, стоек.  Верхняя и нижняя передачи двумя руками. | **Содержание учебного материала**  Техника перемещений, стоек. Движение на мяч.  Техника нижней и верхней передачи двумя руками.  **В том числе Практические занятия**  Отработка действий: стойка в волейболе, перемещения по полщадке.  Виды подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая в прыжке.  Прием и передача мяча. Обучение технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.  Обучение тактике игры: расстановка игроков, тактике игры в защите, в нападении.  Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 4.2**  Прямая нижняя и верхняя подачи и их прием. Передачи. | **Содержание учебного материала**  Техника нижней подачи и ее прием  Техника верхней прямой подачи и ее прием  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники нижней подачи и ее приема  Отработка техники верхней прямой подачи и ее приема  Отработка передач мяча в парах и тройках. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 4.3**  Прямой нападаю-щий удар.  Блокирование. Страховка. | **Содержание учебного материала**  Нападающие удары. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники прямого нападающего удара  Отработка блокирования нападающего удара. Перемещение страхующего. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 4.4**  Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники игровых действий в стойке.  Выход на мяч  Прием мяча в падении вперед, в перекате назад.  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники игровых действий в стойке:  - передача мяча над собой сверху – контрольный норматив,  - подача мяча в зону на точность – контрольный норматив,  - выход на мяч – контрольный норматив  Отработка техники приема мяча в падении вперед, в перекате назад.  Отработка техники владения техническими элементами в парных и игровых упражнениях.  Учебная игра с применением изученных элементов. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 5** | **Настольный теннис** | **20** |  |
| **Тема 5.1**  Правила игры.  Основные технические приемы. | **Содержание учебного материала**  Правила игры в настольный теннис. Оборудование.  Стойка. Техника владения ракеткой.  Основные приемы, подачи в н/теннисе.  **В том числе Практические занятия**  Основная стойка. Техника перемещений. Движение на мяч.  Техника подачи. Техника приема мяча.  «Накат» слева, справа. «Подрезка» слева, справа.  Подача справа, слева. Крученая подача. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 5.2**  Отработка и совершенствование технических приемов игры  Игра в защите, игра в нападении | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники подачи. Подачи на точность.  Отработка техники приемов «Накат» и «подрезка»  Игра в парах: защита – нападение.  Отработка техники перемещения за столом.  Техника удара «топ-спин»  Учебные игры с применением освоенных элементов.  Проведение мини-турнира по н/теннису.  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники прямого нападающего удара |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 6** | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| **Тема 6.1**  Лыжная подготовка  Катание на коньках  Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала**  Лыжная подготовка в физической подготовке.  Одежда, обувь, спортивный инвентарь и его подготовка к занятиям. Особенности личной гигиены, меры предупреждения переохлаждений, обморожений, травм.  ( В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, кроссовой подготовкой)  **В том числе Практические занятия**  Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.  Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.  Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей. Техника падения на лыжах.  Прохождение дистанции 3-5 км –девушки, 5-10 км – юноши.  Катание на коньках  Посадка. Техника падений. Разгон. Торможение.  Техника передвижения по прямой. Техника передвижения по повороту.  Техника и тактика бега по дистанции.  Пробегание дистанции 500 м.  Кроссовая подготовка  Бег по стадиону, бег по пересеченной местности до 5 км.(включатся в раздел легкая атлетика или ВПФП в том же объеме) |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 7** | **Общая физическая подготовка** | **20** |  |
| **Тема 7.1**  Общая физическая подготовка  Работа на тренажерах | **Содержание учебного материала**  Характеристика упражнений ОФП. Виды 4-хборья.  Упражнения для развития взрывной силы, быстроты, координации  Упражнения для развития общей силы, специальной силы (по группам мышц).  **В том числе Практические занятия**  Развитие быстроты и координации.  Развитие взрывной силы, прыжковые упражнения.  Развитие общей силы, Упражнения на пресс  Развитие силы. Упражнения с отягощениями.  Упражнения для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5-6 станций, в том числе тренажерах  Контроль 4-хборья |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 8** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка/**  **/Военно-прикладная физическая подготовка** | **20** |  |
| **Раздел 8.1**  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | **Содержание учебного материала**  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий  Формирование профессионально значимых физических качеств.  Самостоятельное проведение студентом комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  Силовая акробатика. Самостраховка при падении.  Контроль силовых качеств.  **В том числе Практические занятия**  Развитие выносливости. Контроль физического состояния. Контроль пульса.  Развитие гибкости. Упражнения в положении стоя, сидя, лежа  Развитие реакции и точности движений. Упражнения на развитие ловкости.  Акробатические упражнения. Самостраховка при падении вперед, назад, в сторону. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 8.2**  Военно-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала**  Физическая подготовка: подтягивания на руках, отжимание в упоре, приседания на двух ногах с грузом, работа с гирей 16 кг.  Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижения по бревну.  Комплекс общефизической военной подготовки «Полиатлон»  **В том числе Практические занятия**  Развитие силы: разучивание, закрепление и выполнение техники подтягивания; отжимание в упоре, приседание на 2-х ногах с отягощением  Выполнение упражнения толчок с гирей 16 кг, выполнение упражнения рывок.  Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.  Контроль скоростно-силовых и координационных возможностей. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
|  | **ВСЕГО** | **168** |  |

# 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. |