Смоленское областное государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум отраслевых технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

п.Авторемзавод
2017 г.

РАССМОТРЕНА Методической комиссией теоретического обучения Протокол № 1 от « 31 » 08 2017г. Председатель _____ / Романишин Л.В.	СОГЛАСОВАНО Методическим советом Протокол № 1 от «31» 08 2017 г. Председатель _____ / Полищук Н.Д.	УТВЕРЖДАЮ Директор СОГБПОУ «Техникум отраслевых технологий» от «31» августа 2017г. _____ / Г.Г. Путешкова

Организация-разработчик: СОГБПОУ «Техникум отраслевых технологий»

Составитель:

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04
Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного 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 учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

уметь:

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

знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 291 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 194 часов;

самостоятельной работы обучающегося 97 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**291**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**194**
в том числе:	
лабораторные занятия	**156**
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**97**
в том числе: 1. Выполнение домашней работы 2. Подготовка сообщений 3. Работа с информацией в сети Интернет	
Итоговая аттестация в форме	**дифференцированный зачет**

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Количество часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			**15**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала:**		6	
	1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		2
	2.	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности организма.		2
	3.	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция		2

		массы тела средствами физического воспитания.		
	Практические занятия:		9	
	1.	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	1	3
	2.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	3
	3.	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	3
	4.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	1	3
	5.	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	1	3
	6.	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	1	3
	7.	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	1	3
	8.	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	1	3
	9.	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		13	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала:**		4	
	1.	Теоретические сведения об общей физической подготовке. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		2
	Практические занятия:		15	
	1.	Выполнение построений	1	3
	2.	Выполнение перепостроений	1	3
	3.	Выполнение различных видов ходьбы	1	3
	4.	Выполнение беговых упражнений	2	3

	5.	Выполнение прыжковых упражнений	2	3
	6.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений	2	3
	7.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений в парах	2	3
	8.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений с предметами	2	3
	9.	Подвижные игры различной интенсивности	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		13	
Тема 2.2. **Спортивные игры**	**Содержание учебного материала:**		2	
	1.	**Баскетбол.** Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. **Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Футбол.** Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. **Гандбол.** Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. **Бадминтон.** Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке,		2

		жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Прием волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двустороння игра.		
	Практические занятия:		44	
		Баскетбол.	6	
	1.	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча.	1	3
	2.	Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	3
	3.	Тактика игры в нападении.	1	3
	4.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	1	3
	5.	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.	1	3
	6.	Двусторонняя игра.	1	3
		Волейбол.	10	
	1.	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	1	3
	2.	Подача мяча. Прием мяча.	1	3
	3.	Передачи мяча.	1	3
	4.	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	3
	5.	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	1	3
	6.	Тактика игры в защите, нападении.	1	3
	7.	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	1	3
	8.	Групповые и командные действия игроков.	1	3
	9.	Взаимодействие игроков.	1	3
	10.	Учебная игра.	1	3
		Футбол.	10	
	1.	Перемещение по полю.	1	3
	2.	Ведение мяча. Передачи мяча.	1	3

	3.	Удары по мячу ногой, головой.	1	3
	4.	Остановка мяча ногой.	1	3
	5.	Прием мяча. Удары по воротам.	1	3
	6.	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	1	3
	7.	Тактика игры в защите, в нападении.	1	3
	8.	Техника игры вратаря.	1	3
	9.	Взаимодействие игроков.	1	3
	10.	Учебная игра.	1	3
		Гандбол.	6	
	1.	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.	1	3
	2.	Владение мячом.	1	3
	3.	Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом.	1	3
	4.	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1	3
	5.	Тактика нападения. Тактика защиты.	1	3
	6.	Учебная игра.	1	3
		Бадминтон.	4	
	1.	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	3
	2.	Удары. Подачи в бадминтоне. Прием волана.	1	3
	3.	Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	1	3
	4.	Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	1	3
		Настольный теннис.	8	
	1.	Стойки игрока.	1	3
	2.	Способы держания ракетки.	1	3
	3.	Передвижения.	1	3
	4.	Технические приемы.	1	3
	5.	Тактика игры, стили игры.	1	3
	6.	Тактические комбинации.	1	3
	7.	Тактика одиночной и парной игры.	1	3
	8.	Двусторонняя игра.	1	3

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		28	
Тема 2.3. **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала:**		2	
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		2
	Практические занятия:		30	
	1.	Техника бега на короткие дистанции	4	3
	2.	Техника бега на средние дистанции	4	3
	3.	Техника бега на длинные дистанции	4	3
	4.	Техника бега по прямой	4	3
	5.	Техника бега по виражу	4	3
	6.	Техника бега на стадионе	2	3
	7.	Техника бега на пересеченной местности	2	3
	8.	Эстафетный бег	2	3
	9.	Техника спортивной ходьбы	2	3
	10.	Прыжки в длину.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		18	
Тема 2.4. **Атлетическая гимнастика**	**Содержание учебного материала:**		2	
	1.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		2

	Практические занятия:		34	
	1.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	4	3
	2.	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	4	3
	3.	Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	3
	4.	Упражнения с гантелями	4	3
	5.	Упражнения со штангами	4	3
	6.	Упражнения с бодибарами.	4	3
	7.	Упражнения с собственным весом.	2	3
	8.	Техника выполнения упражнений.	2	3
	9.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	3
	10.	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.	2	3
	11.	Круговая тренировка.	2	3
	12.	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		27	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала:**		18	
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		2

		Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. **3.** Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		18	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.		18	
Тема 3.2. **Военно-прикладная физическая подготовка**	**Содержание учебного материала:**			
	1.	Строевая, физическая, огневая подготовка. *Строевая подготовка*. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. *Физическая подготовка.* Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. *Огневая подготовка.* Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		2
	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		12	

	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	12	
	Всего:	**291** **(**97+194**)**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, музыкальный центр, выносные колонки, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2010.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

Дополнительные источники:

Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов. – М.: Издательство «Прометей» МПГУ, 2010.

Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – Москва: Издательство Терра-Спорт, 2010.

Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007.

Черенкова С.Л. Физическая культура: самостоятельные занятия. – Брянск: БГТУ, 20143

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
знать:	
• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; • основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
уметь:	
• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка; - тестирование в контрольных точках. **Легкая атлетика.** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с

	решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функции судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика**. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Тестирование. **Военно-прикладная физическая подготовка.** Оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.