



**Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УМР

ГАПОУ СО «ТМК»

С.А. Крюков

2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

23.02.02 Автомобиле и тракторостроение

Тольятти, 2016

ОДОБРЕНО

Методической комиссией

по ОБЖ, БЖД, физ.воспитания

Протокол от _____ 2016г. № _____

Председатель МК

_____ Гизатуллин Т.Г.

Составитель:

Царева О.А., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Ильясова Р.Г., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Филиппова Г.М., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза:

Ильясова Р.Г., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности *23.02.02 Автомобиле и тракторостроение*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г. № 380.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности *23.02.02 Автомобиле и тракторостроение* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | стр. 4 |
| 2 Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3 Условия реализации программы учебной дисциплины | 12 |
| 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |
| Приложение А - Технологии формирования ОК | 17 |
| Лист актуализации рабочей программы | 18 |

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 23.02.02 Автомобиле и тракторостроение базовой подготовки, разработанной в ГАПОУ СО «ТМК» в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и переподготовка) и профессиональной подготовке рабочих сварочного производства.

Рабочая программа составлена для очной и заочной форм обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам

освоения дисциплины

Обязательная часть

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

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

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

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

– основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 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) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| Из них вариативная часть | Не предусмотрено |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | Не предусмотрено |
| практические занятия | 164 |
| контрольные работы | Не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| Выполнение различных комплексов физических упражнений | 124 |
| Совершенствование техники изучаемых двигательных действий | 40 |
| Работа в сети интернет | 4 |
| Промежуточная аттестация: | 4 семестр – зачет 6 семестр – зачет 8 семестр – дифференцированный зачет |

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

| Номер и наименование учебных модулей и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 8 | |
| Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | 1. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. | | |
| | 2. Компоненты здорового образа жизни. | | |
| | 3. Сущность и ценности физической культуры | | |
| | 4. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| 1 Работа в сети интернет | | | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 328 | |

| | | | | |
|---|---|---|-----|---|
| Тема 2.1.Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала | | 48 | 1 |
| | 1. | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. | | |
| | 2. | Эстафетный бег. Бег по виражу. Кроссовая подготовка. | | |
| | Практические занятия | | 24 | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | | |
| | 2 | Совершенствование техники прыжков в длину с места | | |
| | 3 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | | |
| | 4 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | | |
| | 5 | Совершенствование техники бега на выносливость | | |
| | 6 | Совершенствование техники метания гранаты | | |
| | 7 | Совершенствование техники эстафетного бега | | |
| 8 | Совершенствование техники бега с препятствием | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 24 | | |
| 2 | Совершенствовать изученную технику. | | | |
| Тема 2.2 Спортивные игры. | Содержание учебного материала | | 220 | 1 |
| | | | | |
| | 1. | Футбол. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Удары по воротам. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. | 20 | |
| | 2. | Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча по кольцу с места движения. Тактика игры в нападении и защите. | 30 | |
| 3. | Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Нападающий удар. Тактика игры. Правила соревнований. | 60 | | |

| | | | |
|---|---|-----|--|
| Практические занятия | | 110 | |
| 9 | Футбол. Совершенствование техники владения мячом. | | |
| 10 | Совершенствование штрафных ударов. | | |
| 11 | Совершенствование тактических действий в нападении. | | |
| 12 | Совершенствование тактических действий в защите. | | |
| 13 | Совершенствование техники игры головой мячом. | | |
| 14 | Совершенствование техники приема мяча ногой, головой. | | |
| 15 | Совершенствование техники отбора мяча. | | |
| 16 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений | | |
| 17 | Совершенствование техники ведения мяча одной рукой. | | |
| 18 | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. | | |
| 19 | Совершенствование техники тактических действий в нападении. | | |
| 20 | Совершенствование техники тактических действий в защите. | | |
| 21 | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны. | | |
| 22 | Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху. | | |
| 23 | Совершенствование техники передачи мяча снизу. | | |
| 24 | Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении. | | |
| 25 | Совершенствование техники подачи мяча. | | |
| 26 | Совершенствование техники блокирования. | | |
| 27 | Совершенствование техники перемещений. | | |
| 28 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах. | | |
| 29 | Совершенствование техники подачи прямо и по зонам. | | |
| 30 | Совершенствование техники нападающего удара. | | |
| 31 | Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 110 | |
| 3 | Совершенствовать изученную технику. | | |

| | | | | |
|--|---|--|------------|---|
| Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | 32 | 1 |
| | 1. | Упражнения для развития основной группы мышц.. | | |
| | Практические занятия | | 16 | |
| | 32 | Совершенствование техники отжимания. | | |
| | 33 | Совершенствование техники подтягивания. | | |
| | 34 | Совершенствование техники упражнений на брусьях | | |
| | 35 | Совершенствование техники упражнений на мышцы спины . | | |
| | 36 | Совершенствование техники отжимания с хлопками. | | |
| | 37 | Совершенствование техники упражнений на верхний отдел брюшного пресса. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 16 | | |
| 4 | Выполнить комплекс физических упражнений. | | | |
| Тема 2.4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) | Содержание учебного материала | | 28 | 1 |
| | 1. | Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | | |
| | 2. | Прикладные умения и навыки. | | |
| | Практические занятия | | 14 | |
| | 38 | Совершенствование техники упражнений с гирей. | | |
| | 39 | Совершенствование техники упражнений на мышцы спины и брюшного пресса. | | |
| | 40 | Преодолений полосы препятствий. | | |
| | 41 | Совершенствование техники упражнений на тренажерах. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 14 | | |
| 5 | Выполнить комплекс физических упражнений. | | | |
| Всего: | | | 336 | |

2.3 Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы

| | | Всего | Из них аудиторных |
|---------------|--|--------------|--------------------------|
| 1 | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 8 | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 48 | 24 |
| 3 | Спортивные игры | 220 | 110 |
| 4 | Атлетическая гимнастика | 32 | 16 |
| 5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 28 | 14 |
| Всего: | | 336 | 168 |

3 Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетки;
- стойки;
- антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- гири;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;

(оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке).

Технические средства обучения:

не предусмотрено

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1 Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

2 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

3 Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дополнительные источники

4 Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

5 Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6 Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

7 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

8 Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

9 Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

10 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

11 Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

12 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

13 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

14 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

15 [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

16 [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

17 [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

18. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные Знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения презентаций и рефератов. |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Методы оценки результатов:</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирования) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Атлетическая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения упражнений. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <p>Кроссовая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |

Таблица 1

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

| № п/ п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|--------------|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500м (сек) | 1.5 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | | | | | |
| 5 | Бег 1000м (сек) | | | | | | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.5 0 | 11.1 5 | 11.5 0 | 12.1 5 | 12.00 | 12.35 | 13.1 0 | 13.5 0 | 14.0 0 |
| 7 | Челночный бег 10×10м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивание в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) | | | | | | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 | | | | | |
| 15 | Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Приложение А

Технологии формирования ОК

| Название ОК | Технологии формирования ОК (на учебных занятиях) |
|---|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | - самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | - самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | - творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой |

Лист актуализации рабочей программы

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию |
|--------------------------|--------------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |