



Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Энгельсский политехникум»
(ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности технического профиля:

23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
на базе основного общего образования
с получением общего среднего образования

2014г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования по специальности 23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта. Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 N 383

ОДОБРЕНО на заседании ПЦК физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1, «25» августа 2014 г.

Председатель комиссии / [подпись] / Волков К.И.

Протокол № 1, «27» августа 2015 г.

Председатель комиссии / [подпись] / Волков К.И.

Протокол № 1, «26» [подпись] 2016 г.

Председатель комиссии / [подпись] / Волков К.И.

Протокол № 1, «28» августа 2017 г.

Председатель комиссии / [подпись] / Волков К.И.

Протокол № , « » 20 г.

Председатель комиссии / /

ОДОБРЕНО методическим советом ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Протокол № 1, «24» августа 2014 г.

Председатель / [подпись] / Васюнин В.Г.

Протокол № 1, «27» августа 2015 г.

Председатель / [подпись] / Васюнин В.Г.

Протокол № 1, «29» августа 2016 г.

Председатель / [подпись] / Васюнин В.Г.

Протокол № 1, «28» августа 2017 г.

Председатель / [подпись] / Васюнин В.Г.

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Составитель: Васюнин В.Г., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Рецензенты

Внутренний: Шевяков С.Н., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Энгельский политехникум»

Внешний:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

324.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных 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.

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: физическая культура

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 216 часов; самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	216
в том числе:	
практические занятия	198
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
Промежуточная аттестация в форме зачетов (5 зачетов по семестрам) и дифференцированного зачета (за счет часов обязательной аудиторной учебной нагрузки)	12

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретический		18		
	Содержание учебного материала			
Введение	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий в образовательном процессе	2	1	OK 2 OK 3 OK 6
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Ценности Физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.			
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление). Средства физической «культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.	2	2	OK 2 OK 3 OK 6
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	2	OK 2 OK 3 OK 6
	Содержание учебного материала Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование)	2	2	OK 2 OK 3 OK 6

	состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
	Самостоятельная работа Написание рефератов, создание презентаций	2	3	OK 2 OK 3 OK 6
Раздел 2. Практический				
Тема 2.1. Легкая атлетика: специальная физическая подготовка (СФП), общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала	58		
	Техника бега на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. Техника низкого, высокого стартов, стартового разгона. Техника эстафетного бега. Техника прыжков в длину с места.	2	2	OK 2 OK 3 OK 6
	Практические (учебно-тренировочные) занятия СФП. Равномерный бег до 15 минут (девушки), 25 минут (юноши) Специальные упражнения для совершенствования техники бега, прыжков. Повторная и переменная работа на отрезках, в упражнениях с около предельным и предельным отягощениями. Многоскоки. Метание набивных мячей весом 1-5 кг из различных положений. Круговые тренировки до 18 минут для совершенствования двигательных качеств. Эстафеты и старты из различных положений. Бег с препятствиями. Различные варианты челночного бега, низкого и высокого стартов. ОФП. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, в парах, в группах. Эстафеты и старты из различных положений: в гору, с горы, по повороту. Бег с ускорениями, с изменением темпа, ритма, в сочетании с прыжками и метаниями. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения в парах, со снарядами, с предметами (палками, гантелями, гириями, скакалкой, скамейкой, набивными мячами).	24	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Контрольные упражнения Бег 100 м, 500 м, 400 м, 800 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м. Прыжок в длину с места Марш-бросок 5 км, 7 км, без учета времени Упражнения на пресс Прыжки со скакалкой Приседание на одной ноге («пистолет») Подтягивание на перекладине Выход силой в упор на перекладине Подъем переворотом в упор на перекладине Вис согнувшись на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов, создание презентаций по видам лёгкой атлетики.	20	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Зачет	2		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	58		
	В случае отсутствия снега, лыжного инвентаря, возможна замена кроссовой	2	1	

	подготовкой. В случае отсутствия условий может быть замена на конькобежную подготовку (обучение катанию на коньках). Техника попеременных, одновременных, коньковых ходов. Техника подъёма, спуска, торможения. Техника поворотов на параллельных лыжах. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			OK 2 OK 3 OK 6
	Практические (учебно-тренировочные) занятия Передвижение попеременным двухшажным ходом (с палками и без палок). Передвижение бесшажным ходом – под уклон. Стартовый и основной вариант одновременного одношажного хода – по равнине, под уклон. Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Преодоление бугров и впадин. Подъёмы – скользящим шагом, полу елочкой. Повороты на параллельных лыжах, упором, переступанием. Спуски в стойках лыжника: низкой, основной, высокой. Торможение боковым соскальзыванием, плугом. Преодоление препятствий – перешагивание, пролезание, подлезание. Передвижение полуконьковым ходом (повороты переступанием по кругу, восьмеркой, по прямой). Переход с одновременного конькового хода на попеременный и наоборот.	20	2	OK 2 OK 3 OK 6
	Контрольные упражнения для юношей – 1000, 3000, 5 000 км; прохождение дистанции 10-15 км – без учета времени, попеременная работа-5 км с ускорениями 3 - 4 раза по 200-300 метров; для девушек – 1000, 3000 км; прохождение дистанции 5-7 км – без учёта времени, попеременная работа – 3 км с ускорениями 3-4 раза по 200-300 метров. Бег по дистанциям на коньках: 100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и 100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки).	14	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа Катание на лыжах/коньках.	20	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Зачет	2		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	66		
Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол	Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.	2	1	OK 2 OK 3 OK 6
	Практические (учебно-тренировочные) занятия. Баскетбол. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов в стойке баскетболиста, финты. Работа ног в защите, в нападении. Ловля, передачи, ведения, броски в поточных упражнениях сильной	28	3	OK 2 OK 3 OK 6

	и слабой руками. Броски по кольцу: с места, со средней и с дальней дистанции. Бросок «крюком» с места, в движении. Борьба за отскок в защите и организация быстрого прорыва в парах, тройках. Борьба за отскок в нападении и добивании мяча в кольцо. Нападение и защита в численном большинстве 2х1, 3х2. Совершенствование защитных действий против игрока без мяча, с мячом. Взаимодействие игроков в нападении против личной защиты в парах, тройках. Учебные двусторонние игры. Комбинации с элементами техники баскетбола. Волейбол. Техника безопасности игры. Совершенствование техники приема и передач мяча сверху и снизу двумя: на точность, в сочетании с различными перемещениями. Прием мяча с подачи, нападающего удара. Обучение приему мяча снизу одной в падении вперед (в сторону, перекатом через плечо). Совершенствование техники прямого атакующего удара из зоны 2 и 4. Обучение атакующему удару с укороченной передачи из зоны 3. Совершенствование игры на блоке, групповое блокирование, страховка игрока, игра в защите «углом вперед». Верхняя прямая и совершенствование ранее изученных подач из-за лицевой линии. Силовая подача. Взаимодействие игроков на площадке, доигровка. Двусторонняя игра по заданию. Футбол. Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			OK 2 OK 3 OK 6
	Контрольные практические упражнения Баскетбол. Штрафной бросок: количество бросков – 10. <i>Оценивается</i> – навык выполнения броска с места. <i>Методические указания:</i> при выполнении броска игроку нельзя наступать на линию штрафного броска; юноши 4-5-6 попаданий. Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3 м друг от друга (вперед и обратно считается – один раз): продолжительность – 30 секунд. <i>Оценивается</i> – надежность навыка ведения мяча с изменениями направления. <i>Методические указания:</i> при изменении направления мяча следует вести дальней рукой от препятствия; 9-8-6 раз. Передачи мяча в стену 2 руками от груди с расстояния 2,5 м. <i>Оценивается</i> – надежность навыка передач мяча. <i>Методические указания:</i> при выполнении передач, игрок не должен наступать на линию. Комбинации с элементами техники баскетбола. Правила судейства. Волейбол. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Выполнение чередования передачи сверху и прием мяча снизу в парах, тройках. Выполнение подачи мяча по заданию в зоны 1, 6, 5 из 5 подач. Комбинации с элементами техники волейбола. Правила судейства. Футбол. Выполнение передач парах, тройках. Комбинации с элементами	14	3	OK 2 OK 3 OK 6

	техники футбола. Правила судейства.			
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов по видам, создание презентаций.	20	3	<i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 6</i>
	Зачет	2		
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	58		
	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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 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.	2	2	<i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 6</i>
	Контрольные упражнения Выполнение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс производственной гимнастики. Комплекс дыхательной гимнастики. Комплекс для мышц спины и позвоночника.	20	3	<i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 6</i>
	Практические (учебно-тренировочные) занятия Физические упражнения комплекса вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты. Физические упражнения для занятий самостоятельно после рабочего дня. Туризм. Лыжные прогулки. Кросс летом, в межсезонье, зимой. Купание и плавание. Спортивные игры. Для профилактики и восстановления здоровья – занятия в спортивной секции.	14	3	<i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 6</i>
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики	20	3	<i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 6</i>
	Зачет	2		
Раздел 3. Виды спорта по выбору				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	44		

Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	2	OK 2 OK 3 OK 6
	Практические (учебно-тренировочные) занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Упражнения на тренажёрах. Техника безопасности занятий.	20	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Контрольные упражнения Жим штанги лёжа. Рывок одной, двух гирь (16, 24 кг). Толчок двух гирь (16, 24 кг).	12	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа Закрепление упражнений на дополнительных занятиях по ОФП. Подготовка докладов, презентаций с подбором индивидуальных упражнений.	20	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Зачет	2		
Тема 3.2. Греко-римская, вольная борьба	Содержание учебного материала	22		
	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Формирование психофизических навыков (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучение приемам самозащиты и защиты, развитие физических качеств (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).	2	2	OK 2 OK 3 OK 6
	Практические (учебно-тренировочные) занятия Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств	14	3	OK 2 OK 3 OK 6
	Самостоятельная работа Совершенствование техники единоборств во время самостоятельных занятий	4	3	
	Дифференцированный зачет	2		
Всего:		324		
Вариативная часть		50		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12х24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - размером 15х5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60х40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура:учебник для студ СПО - 12-е изд.,стер.-М.:Изд.центр "Академия", 2012.
2. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысюк; под ред. Б.В. Карабухина. – Изд. 7-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.

Дополнительные источники.

Для преподавателей, студентов:

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации./ О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2010. - 47 с.

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.mosSPORT.ru>

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
Знать	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия.
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях.	Реферат, КП