

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Байкальский колледж туризма и сервиса»

УТВЕРЖДЕНА
приказом Директора
№ _____
от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Код специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»

Профиль Технический

Форма обучения Очная

Срок освоения 3 г 10 мес.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013г. № 798. Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013г. Регистрационный номер 29749.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК УПР
Могойтинского филиала

от «__» _____ 20__ г., протокол № ____

Председатель ПЦК _____ /Бухатиева Б.Ц./
(подпись) (ФИО)

Экспертиза:

Методист _____ / Будаева С.С./
(подпись) (ФИО)

Согласовано:

Зав. отделением по УПР _____ / Будаева С.З./
(подпись) (ФИО)

Разработчик:

Преподаватель УД «Физическая культура» _____ /А.С. Зверьков/
(занимаемая должность) (подпись) (ФИО)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Согласовано: Зав. отделением по УПР _____/Будаева С.З./ ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для

исполнения в _____ учебном году на заседании ПЦК

Протокол от «__» _____ 201_ г.

Председатель ПЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Содержание программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной 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: дисциплина входит в ОПОП

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 254 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часа;

самостоятельной работы обучающегося 88 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	85
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретическое занятия	6		
	Содержание учебного материала	6		
	1	Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений	2	2,3
	2	Приемы массажа и самомассажа	2	2,3
	3	Начальные элементы закаливания	2	2,3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки»		3	
Раздел 2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6		
Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2		
	1	Приемы самоконтроля		2
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			4
	1	Врачебный контроль, его содержание		2
	2	Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля» ;			3

1	2	3	4
Раздел 3.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	3	
Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	
	1 Методы тестирования двигательной активности	1	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1 Снятие антропометрических данных	1	
	2 Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: Методы профилактики профессиональных заболеваний» «Спортограмма и профессиограмма»	3	
Раздел 4.	Легкая атлетика	41	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	
	1 Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике	3	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	1 Изучение техники бега на короткие дистанции	3	
	2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	3 Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	3	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Здоровый образ жизни»; «История легкой атлетики». Комплекс ОРУ	11		

1	2	3	4
Тема 4.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	15	
	1 Изучение техники бега на средние дистанции	3	
	2 Изучение техники эстафетного бега	3	
	3 Совершенствование техники бега на средние дистанции	3	
	4 Совершенствование техники эстафетного бега	3	
	5 Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	3	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России». Комплекс ОРУ №2.	-	
Тема 4.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	1 Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	5	
	2 Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	3	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Олимпийские игры древности»; «Олимпийские игры современности». Комплекс ОРУ №2.	-	
Тема 4.4. Метание Гранаты	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	7	
	1 Изучение техники выполнения метания гранаты	4	
	2 Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	3	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Закаливание организма»; «История экстремального спорта».	-	

1	2	3	4
Раздел 5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	25	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала	4	
	1 Значение здорового образа жизни	1	
	2 Техника безопасности при проведения занятий ППФП	3	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	21	
	1 Формирование двигательных умений	3	
	2 Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс	3	
	3 Развитие общей выносливости	3	
	4 Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка	2	
	5 Развитие гибкости	2	
	6 Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость	2	
	7 Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание	2	
	8 Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши	2	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии». Комплекс ОРУ №3.	25		
Раздел 6.	Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика	31	
Тема 6.1. Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	3	
	1 Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале	3	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	28	
	1 Общеразвивающие упражнения	5	
	2 Специальные упражнения для определенных групп мышц	7	
	3 Упражнения с собственным весом тела	5	
	4 Строевые упражнения	6	
	5 Упражнения с отягощением	4	
6 Гигиена при занятиях физической культурой	1		

1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «История легкой атлетики»; «История советского футбола»; «Гигиена»; «Двигательный режим». Комплекс ОРУ №3.	31	
Раздел 7	Спортивные игры	64	
Тема 7.1. Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Изучение правил игры и техники безопасности 2 Травмы. Оказание первой медицинской помощи Лабораторные работы Практические занятия 1 Ведение мяча. Передача мяча от груди 2 Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой 3 Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча 4 Учебная игра 5 Совершенствование техники владения мячом Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Значение разминки»; «История баскетбола». Комплекс ОРУ №4.	5 3 2 - 20 3 3 3 5 6 - 25	
Тема 7.2. Волейбол	Содержание учебного материала 1 Изучение правил игры и техники безопасности Лабораторные работы Практические занятия 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча 2 Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование 3 Специальные упражнения для развития координации и прыгучести 4 Совершенствование техники нападающего удара 5 Учебная игра Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Успехи российских волейболистов на международной арене»; «История волейбола». Комплекс ОРУ №4	3 3 - 18 3 3 3 3 6 - 20	

1	2	3	4
Тема 7.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2	
	1 Изучение правил игры и техники безопасности	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	1 Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса	2	
	2 Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча	2	
	3 Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат	2	
	4 Учебная игра	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы»; «История настольного тенниса». Комплекс ОРУ №4.	14	
Тема 7.4. Дартс	Содержание учебного материала	1	
	1 Изучение правил игры и техники безопасности	1	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	1 Специальные упражнения для развития координации и точности	2	
	2 Учебная игра	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему «История игры «Дартс»». Комплекс ОРУ №4.	5	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Всего:		171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников ГБПОУ МО «ММТ».

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	На учебных стендах.
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся	На учебных стендах.

	спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
3. Экранно-звуковые пособия (входят в материально-техническое оснащение образовательного учреждения)		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Для проведения теоретических занятий
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	
4.2	Козел гимнастический	
4.3	Конь гимнастический	
4.4	Перекладина гимнастическая	
4.5	Брусья гимнастические параллельные	
4.6	Мост гимнастический подкидной	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
4.9	Стойка для штанги	
4.10	Штанги тренировочные	
4.11	Гантели наборные	
4.12	Маты гимнастические	
4.13	Скакалка гимнастическая	
4.14	Палка гимнастическая	
4.15	Обруч гимнастический	
4.16	Флажки разметочные на опоре	
4.17	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
4.18	Мячи баскетбольные	
4.19	Сетка волейбольная	

4.20	Мячи волейбольные	
4.21	Мячи футбольные	
4.22	Насос для накачивания мячей	
4.23	Аптечка медицинская	
5. Стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.2	Сектор для прыжков в длину	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	
6.5	Площадка игровая волейбольная	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.
3. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010.

Дополнительные источники:

4. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
5. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2010.
6. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний; участвует в создании «портфолио» учащегося.

Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1 и 2 полугодие и дифференцированного зачета в конце изучения курса (3 полугодие), что соответствует учебному плану.

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

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;	практические занятия;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	индивидуальные задания;
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	внеаудиторная самостоятельная работа
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	