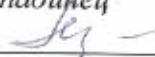


Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании МК ООД, ОГСЭ и
ЕН дисциплин
руководитель МК
Л.М.Попадинец


подпись

Протокол № 1
от « 10 » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-производственной работе
Т.Б.Александрова


от « 10 » _____ 2020 г.

Рабочая программа
Дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности
23.02.03.Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта.

Базовая подготовка
Заочное отделение

Ветлужский район,
2020г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание ремонт автомобильного транспорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 года №383.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Ветлужский
лесоагротехнический техникум»

Составитель: Сорокина Галина Юрьевна.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в том числе:	
практические занятия	34
Теоретические занятия	6
Самостоятельная работа	126
Промежуточная аттестация проводится 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	Объем часов	Уровень усвоемых компетенций
1	2	3	4
<p>Раздел I. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема I.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.</p> <p>35 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).</p> <p>2.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06</p> <p>ОК 02 ОК 03 ОК 06</p>

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании рабочей способности.</p> <p>Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии психо-эмоционального, психического, и психофизиологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	16	ОК 02 ОК 03 ОК 06
<p>Раздел 2.</p> <p>Учебно-практический</p>			
<p>Тема 2.1.</p> <p>Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятия:</p> <p>Совершенствование бега на короткие, средние дистанции и длинные дистанции, техника метания гранаты и техника прыжка в длину с разбега и с места. Эстафетный бег. 6 минутный бег. Челночный бег. Прыжки в высоту способом перешагиванием</p>	8	ОК 02 ОК 03 ОК 06
<p>Тема 2.2.</p> <p>Футбол*</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег 2 км 1 км 3км. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	16	ОК 02 ОК 03 ОК 06
<p>Тема 2.3.</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Практическое занятия.</p> <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов. Дистанция 5 км норматив.</p>	8	ОК 03 ОК 02 ОК 06
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождении дистанции различными ходами 3 км 5км 8 км. Техника подъема в гору. Техника спусков с горы.</p>	20	ОК 03 ОК 02 ОК 06

<p>Тема 2.4. Волейбол</p>	<p>Практическое занятие: Совершенствование техники приемов, передач и подач мяча Учебная игра с заданием.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	8	<p>ОК 03 ОК 02 ОК 06</p> <p>ОК 03 ОК 02 ОК 06</p>
<p>Тема 2.5. Баскетбол</p>	<p>Практическое занятие Освоение техники ловли и передач мяча . Освоение техники ведения мяча . Освоение техники бросков по кольцу. Тактика игры в защите и в нападении Учебная игра.</p>	2	<p>ОК 03 ОК 02 ОК 06</p>
<p>Тема 2.6. Гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. Вводная и производственная гимнастика. Утренняя гимнастика. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений на различные мышечные группы.</p>	20	<p>ОК 03 ОК 02 ОК 06</p> <p>ОК 03 ОК 02 ОК 06</p>

<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>	<p>14</p>	<p>ОК 03 ОК 02 ОК 06</p>
<p>Всего:</p>		<p>8</p>	<p>166</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал:

Маты гимнастические;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Гимнастический мостик;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Стол теннисный;

Форма спортивная;

Комплекты лыж;

Сетка волейбольная;

Место для стрельбы

Спортивный инвентарь:

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Ядро;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем;

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

Для студентов

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – 16-изд., стер. - М.: Академия, 2016 г.

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

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование