

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена: **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - **332** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - **166** часов;
самостоятельной работы студента - **166** 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)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа студента (всего)	166
в том числе:	
<i>Выполнение и защита проектной работы</i>	8
<i>Составить комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	8
<i>Временные домашние задания по мере прохождения программного материала</i>	150
<i>(с конкретными рекомендациями по дозировке)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме: 3, 4, 5, 6 семестры – зачет, 7 семестр – дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов		Уровень освоения
		Обяз. ауд. нагр.	Самост. работа	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		8	8	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2		1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.			
	Социальные функции физической культуры.			
	Физическая культура в структуре профессионального образования.			
	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.			
	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.			
Самостоятельная работа студентов Проектная работа. Форма проекта - реферат, доклад, сообщение.		2		
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2		1
	Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при занятиях спортом.			
	Врачебный контроль.			
	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
Самостоятельная работа студентов Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта - реферат.		2		
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2		1
	Личная и социально-экономическая необходимость оздоровительной и физической подготовки к труду.			
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.			
Самостоятельная работа студентов Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – доклад, сообщение.		2		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	2		1
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.			
	Организация и особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий.			
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.			

физическими упражнениями	Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки.			
	Самостоятельная работа студентов Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – материал, оформленный посредством информационно - коммуникативных технологий.		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		104	109	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	38	2	
	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой (на улице и в спортивном зале)	1		
	Скоростно-силовая подготовка, развитие прыгучести	6		
	Кроссовая подготовка, развитие выносливости	12		
	Спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции	14		
	Зачеты по теме 2.1.: бег 100 м., 300 м., 1000 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м.	5		
	Самостоятельная работа студентов Кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции.		43	
Тема 2.2. Гимнастика, атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	15	2	
	Правила ТБ на занятиях гимнастики, атлетической гимнастики (в спортивном и тренажерном залах)	1		
	Развитие гибкости и координации	4		
	Упражнения для развития силы	4		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		
	Зачеты по теме 2.2.: Поднимание туловища из положения лежа (руки за головой) за 30 сек., сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), подтягивание на высокой перекладине (юноши), девушки – из виса лежа (кол-во раз).	2		
	Самостоятельная работа студентов Упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости и координации.		15	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	2	
	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки	1		
	Техника лыжных ходов	4		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1		
	Спуски, преодоление подъемов и препятствий, торможения, повороты	2		
	Развитие выносливости, прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 8 км. (юноши)	2		
	Зачет по теме 2.3.: 3 км. (девушки), 5 км. (юноши)	2		
	Самостоятельная работа студентов Прохождение дистанции до 5 км (дев.), 8 км (юн.), преодоление подъемов и препятствий, торможения, преодоление невысоких спусков.		12	
Тема 2.4. Плавание	Содержание учебного материала	12		
	Правила ТБ на занятиях плаванием	1		

	Изучение техники плавания (кроль, кроль на спине)	4		2
	Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)	4		
	Зачет по теме 2.4.: 50 м., (девушки), 100 м., (юноши) вольный стиль.	3		
	Самостоятельная работа студентов Закрепление изученных способов плавания, развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения программным материалом по плаванию.		12	
Тема 2.5. Спортивные игры (по выбору)	Содержание учебного материала	27		2
	Правила ТБ на занятиях спортивными играми (в спортивном зале и на улице)	1		
	Техника игры	6		
	Тактика игры	4		
	Учебная игра по заданию	14		
	Зачеты по теме 2.5.: игра по заданию преподавателя	2		
	Самостоятельная работа студентов Игра в футбол, баскетбол, волейбол.		27	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		54	49	
Тема 3.1. Прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки	Содержание учебного материала	37		2
	Правила ТБ на занятиях ППФП	1		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых физических качеств	12		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	12		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры	10		
	Зачеты по теме 3.1.: Выполнение упражнений (тест) с учетом специальности (разрабатывается комиссией физического воспитания)	2		
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время.		32	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	17		2
	Правила ТБ на занятиях ВПФП	1		
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки	7		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий	7		
	Зачеты по теме 3.2.: Строевая подготовка (строевые приемы, четкое и слаженное выполнение совместных действий в строю)	2		
	Самостоятельная работа студентов Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		17	
Всего:		166	166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа учебной дисциплины реализуется на базе спортивного зала, тренажерной комнаты и открытой спортивной площадки.

Оборудование:

- 5 одностумбовых столов преподавателя и 1 двухтумбовый;
- 25 стульев;
- 2 кресла;
- шкафы в количестве 6 штук, достаточном для размещения наглядных пособий, для хранения раздаточных материалов;
- методический уголок;

Изобразительные пособия

Плакаты:

- Футбол
- Лыжный спорт
- Волейбол

Таблицы:

- Требования к сдаче зачетов 2-4 курсов и спец. мед. групп
- Футбол
- Легкая атлетика

Натуральные пособия

Приборы, механизмы, инструменты, детали:

- Тренажеры для развития мышц ног – 2 шт.
- Тренажеры для развития мышц рук – 2 шт.
- Стенки гимнастические – 12 шт.
- Маты гимнастические (ватные – 5 шт., поролоновые – 6 шт.)
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Брусья гимнастические параллельные
- Перекладина гимнастическая
- Штанга – 2 шт., гири – 6 шт.
- Гимнастический конь – 1 шт., козел – 1 шт.
- Подкидной мостик – 2 шт.
- Стол теннисный – 2 шт.
- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Стойки волейбольные, сетка
- Мячи: баскетбольные – 10 шт., волейбольные – 10 шт., футбольные – 10 шт., набивные – 10 шт.
- Гимнастические палки – 8 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Теннисные наборы – 2 шт.

Технические средства обучения:

- Телевизор – 1 шт.
- Персональный компьютер – 1 шт.
- Микрокалькулятор – 1 шт.

Оборудование лаборатории и рабочих мест Тренажерная комната

- Диски: 10кг. – 6 шт.; 15кг. – 2 шт.; 20кг. – 4 шт.; 2.5кг. – 8 шт.
- Гантели: 2 кг – 17 шт.; 5 кг. – 4 шт.

Аксессуары:

- наклонная доска – 1 шт.,
- тренажер для плечевого пояса – 2 шт.,
- тренажер для мышц ног – 1 шт.,
- турник – 1 шт.,
- плакаты – 4 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Учебная и нормативная литература

Учебники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013г
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012г.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» – М. Издательский центр «Академия», 2006. - 264с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 – 11 классы» - М., Просвещение, 2008
5. Собянин Ф.И., Замогильников А.И. «Основы теории физической культуры 10 – 11 классы» - М., «ВЛАДОС» 2006
6. «Футбол. Уроки лучшей игры» Джил Харви. – М. АСТ: Астрель, 2007.- 96с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
9. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Справочники:

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М., «АСТРЕЛЬ», 2004
2. «Справочник работника физической культуры и спорта» А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2006.- 700с.

Журналы:

1. «Физкультура в школе»

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. 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.
2. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Методические пособия:

- Методические указания по выполнению практических занятий и сдаче нормативов физической подготовки;

Методические разработки:

- «Подготовка легкоатлетов в среднем специальном учебном заведении»
- «Разминка спортсмена»
- «Физическая культура в системе воспитания образовательного учреждения СПО»

Интернет-ресурсы:

www.volley.ru
www.basket.ru
www.flgr.ru
www.rfs.ru
www.rusatletics.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК