

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСТРОМСКОЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность: 43.02.06 «Сервис на транспорте» по видам (автомобильном)

(базовая подготовка)

Кострома 2018г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая Культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для организации занятий по физической культуре в среднем учебном заведении и направлена на подготовку квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена для специальности 43.02.06 «Сервис на транспорте». Рабочая программа учебной дисциплины направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

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:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

знать/понимать:

- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 220 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;
самостоятельной работы обучающегося 110 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)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
лекции	10
методико-практические занятия	20
учебно-тренировочные	64
контрольный раздел	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
в том числе:	
– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;	10
– социально-биологические основы физической культуры и спорта;	10
– общая физическая и специальная подготовка;	15
– основы здорового образа жизни;	15
– физическая культура в обеспечении здоровья;	10
– профессионально-прикладная физическая подготовка;	15
– врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;	10
– методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	15
Дифференцированный зачёт	10

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
Раздел 1.			
Тема 1.1.	Легкая атлетика. 1 Техника безопасности Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт Кросс 2000 м (л) 3000 м (ю) Бег 30 м, 60 м, 100 м Кросс 1000 м (ю), 500 м (л) Прыжок в длину с места С.Р. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке.	1 4 4 2 4 2 8	2 2 2 2 2 2
Тема 2.	Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности Ловля и передача мяча Ведение, броски мяча в корзину Техника защиты и нападения Тактика игры. Правила игры Волейбол. Техника безопасности Прием мяча 2 руками сверху, снизу Подача, нападающий удар Тактика нападения и защиты Блокирование Правила игры	1 1 4 4 4 2 4 4 2	1 2 2 2 2 2 2
Раздел 2.			
Тема 2.1.	С.Р. ФК в обеспечении здоровья. 1 Лыжная подготовка. Техника безопасности Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий и состоянии лыж Прохождение дистанции до 5 км (л) 8 км (ю)	7 2 4 2 4 4	2 2 2 2 2
Раздел 3.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
Тема 3.1.	Самостоятельная работа. Социально-биологические основы ФК и спорта. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Общезначимая и специальная подготовка. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Профессионально-прикладная физическая подготовка.	10 10 15 15 10 15	2 2 2 2 2 2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, необходимый инвентарь для лыжной подготовки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Решетников НЮ Кислицын ЮЛ Физическая культура учеб пособия для студентов СПО-М, 2014 Калюжнова ИА, Перепелова ОВ Лечебная физкультура-Ростов н/Д Феникс, 2009 Бароненко В А Рапопорт ЛА Здоровье и физическая культура студента.- М Альфа-М Инфра-М, 2009.

Интернет-ресурсы:

<http://wikipedia.org/wiki>

<http://works.tarefer.ru/90/100201/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, итоговая аттестация студентов проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы, Условием к допуску аттестации студентов является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и ПФПП (не ниже удовлетворительно), показанных в течение последнего семестра обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные	<p>Написание рефератов, выполнение утренней зарядки, занятия в спортивных секциях выполнение комплексов профессионально-прикладной ФК;</p> <p>Сдача контрольных нормативов и тестов;</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений, индивидуальных комплексов физической культуры;</p> <p>Проведение общеразвивающих упражнений,</p>

<p>комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <ul style="list-style-type: none"> ● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>разминки;</p> <p>Ведение дневника самоконтроля;</p> <p>Участие во внеклассных мероприятиях, спортивных праздников, турслете, соревнованиях по спортивным играм, преодолении полосы препятствий;</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях колледжа</p> <p>Сдача контрольных нормативов соответствующих возрасту</p>
---	---

ОК.

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Основные показатели оценки результатов</p>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Демонстрация значимости изучения учебной дисциплины в освоении будущей профессии</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения определенных руководителем.</p>	<p>Обоснованность выбора вида, методов и приемов решения задач. Обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленной задачи. Своевременность сдачи заданий, отчетов и пр.</p>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>Оценивание своей физической подготовленности.</p>

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Организация оптимального поиска и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Выбор и использование информационно-коммуникационных технологии при решении профессиональных задач.
ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Выполнение коллективных заданий, решение групповых задач, общение в группе, социуме
ОК7.Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения работы.	Распределение функциональных обязанностей каждого члена коллектива; Понятие эффективности индивидуальной деятельности.
ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Рациональный подбор методов и средств для физического самосовершенствования;
ОК9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.	Варьирование методами и средствами физического воспитания для функционального развития систем организма.
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Выполнение приемов защиты, самообороны, страховки и самостраховки.
– 31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Демонстрация оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
– 32 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Использование способов контроля и оценки индивидуального физического

подготовленности;	развития и физической подготовки.
– 33 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Выполнение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями, различной направленности.
– У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Составление и выполнение комплексов УГГ, ОРУ, ЛФК.
– У2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Знания правил выполнения самомассажа.
– У3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Определение ЧСС в покое и вовремя выполнении физических упражнений.
– У4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Применение различных способов передвижения при преодолении естественных и искусственных препятствий.
– У5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Применение страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.
– У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Применение сотрудничества при выполнении физических упражнений .
– У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение контрольных нормативов.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	235	230	210
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

