

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области государственное образовательное бюджетное учреждение среднего профессионального образования Воронежской области «Борисоглебский дорожный техникум» (ГОЦУ СПО ВО «БДТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ОУД.07)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». (I курс)

Борисоглебск

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями и дополнениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, письма Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 17.03.2015 № 06-259) и ФГОС СПО по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». (Приказ Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016 года № 1568).

Согласовано:

Заместитель директора по УР

О.П. Кузнецова

29.06.2020 г.

Утверждаю

Директор БПОУ ВО «БДТ»

С.Р.Бледных

30.06.2020 г.



Рассмотрена и одобрена цикловой комиссией общеобразовательного, математического и общего естественнонаучного циклов.

Председатель

В.В. Иванов

Протокол №11

от 28.06.2019 года

Разработчик: В.Н. Подрезов

Преподаватель Борисоглебского дорожного техникума

Рецензенты: Т.Е. Долгова

Преподаватель Борисоглебского дорожного техникума

Н.П. Захожий

Руководитель физвоспитания БПОУ ВО «Борисоглебский медколледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 10 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |
| ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ..... | 13 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями и дополнениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, письма Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 17.03.2015 № 06-259) и ФГОС СПО по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». (Приказ Минобрнауки РФ от 9 декабря 2016 года № 1568).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины.

1.3 Цели и задачи дисциплины-требование к результатам освоения дисциплины.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное личностное развитие.
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданскую-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе | |
| - теоретические занятия | 2 |
| - методико-практические занятия | 115 |
| - учебно-тренировочные | |
| - контрольные занятия | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, теоретических и практических контрольных и самостоятельных работ обучающихся 1-го курса | Кол-во часов | Уровень усвоения |
|---|--|-----------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физкультура в обеспечении здоровья | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта | 2 1 1 | 1 1 |
| Раздел 2 Методико-практический | | 4 | |
| Тема 2.1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками | Содержание учебного материала 1. Автоматизация движения. Методика эффективных и экономичных способов владения важными умениями и навыками. 2. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции 3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания 4. Основы методики самомассажа | 4 1 1 1 1 | 1 1 2 2 |
| Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по совершенствованию двигательных умений и навыков | | 54 | |

| | | | |
|--|--|-----|--|
| Тема 3.1 Легкая атлетика | Практические занятия | 54 | |
| | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции и прыжку в длину с разбега. | 6 | |
| | 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с разбега | 6 | |
| | 3. Тесты по бегу на короткие дистанции и прыжкам в длину с разбега. | 6 | |
| | 4. Обучение технике бега на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Метание гранаты. | 6 | |
| | 5. Совершенствование техники бега на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши), техники метания гранаты | 6 | |
| | 6. Контрольное соревнование по бегу на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Метание гранаты. | 6 | |
| | 7. Обучение технике бега на дистанции 2000 м (д) и 3000 (ю). ППФП | 4 | |
| | 8. Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м (д) и 3000 (ю). ППФП | 4 | |
| | 9. Обучение технике эстафетного бега. ППФП | 6 | |
| | 10. Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП. | 4 | |
| | Контрольные занятия | 4 | |
| | 1. Бег на дистанцию 100 м. | 0,5 | |
| | 2. Прыжки в длину с разбега. | 0,5 | |
| | 3. Бег на дистанцию 500 м (д) и 1000 м (ю) | 0,5 | |
| | 4. Метание гранаты | 2 | |
| | 5. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) | 0,5 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1. Кроссовая подготовка | 2 | |
| Тема 3.2 Общая физическая подготовка. ППФП (прикладная профессионально- | Практические занятия | 4 | |
| | 1. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки (д), на перекладине (ю) | 2 | |

| | | | |
|-----------------------------|---|-----|--|
| физическая подготовка) | 2.Строевые упражнения, упражнения на гибкость, на растягивание, силовая подготовка | 2 | |
| | Контрольные занятия | 2 | |
| | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 0,5 | |
| | 2. Подтягивание на перекладине (ю), поднимание ног из виса на гимнастической стенке (д) | 1 | |
| | 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине | 0,5 | |
| Тема 3.3. Спортивные игры | Практические занятия | 24 | |
| | 1 .Баскетбол. Техника игры в атаке. Стойка, перемещение, шаги, остановки, ловля, ведение мяча на месте и в движении | 4 | |
| | 2. Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча, два шага - бросок. Штрафной бросок. Ловля и передача. Игра в защите и атаке. | 4 | |
| | 3. Баскетбол. Противодействие игроку, владеющему мячом. Подбор. Игра в атаке. Двусторонняя игра. | 4 | |
| | 4.Баскетбол. Техника и тактика игры в защите. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | 5.Волейбол. Техника и тактика нападения. Поддачи. Игра в защите. Приемы передачи снизу. | 2 | |
| | 6. Волейбол. Техника игры в нападении. Перемещения, верхний прием и передача. Поддачи. | 6 | |
| | 7.Волейбол. Прием мяча сверху. Блокирование. Игра в нападении. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Контрольные занятия | 4 | |
| | 1. Сочетание приемов: ловля мяча - два шага - бросок. | 1 | |
| | 2. Двусторонняя учебная игра «Баскетбол» | 1 | |
| | 3. Отрабатывание техники приема мяча сверху. | 1 | |
| | 4.Выполнение тестов по волейболу. | 1 | |
| Тема 3.4. Лыжная подготовка | Практические занятия | 16 | |
| | 1. Техника безопасности. Специальные подготовительные упражнения. Техника поворотов | 2 | |

| | | |
|----------------------|---|---|
| | 2.ПДХ. ООХ.БХ, их техники повороты на месте | 2 |
| | 3. Техника поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км. | 4 |
| | 4.Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 3-5 км | 2 |
| | 5. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Прохождение дистанции 3-5 км | 2 |
| | 6. Совершенствование техники, изучение ходов. Прохождение дистанции 3-5 км (прикидка) | 2 |
| | 7. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) | 2 |
| | Контрольные занятия | 3 |
| | 1 .Техника лыжных ходов | 2 |
| | 2.Лыжная гонка на дистанции 3 км (д), 5 км (ю) | 1 |
| Итоговая аттестация: | Дифференцированный зачет | |
| | Всего: | |

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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной программы дисциплины осуществляется на базе спортивного зала техникума, спортивного комплекса «Борисоглебский», малого зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- перекладина;
- канаты;
- гимнастические маты;
- теннисные столы;
- игровые площадки;
- баскетбольные и волейбольные мячи;
- медицинболы;
- лыжный инвентарь;
- гимнастические палки и обручи;
- л/а гранаты, ядра;
- эстафетные палочки;
- секундомер;
- измерительная рулетка;
- флажки;
- тренажеры

Технические средства обучения:

- аудио материал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценка результатов обучения. |
|---|--|
| Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Текущая оценка степени освоения теоретических знаний и практических умений; устный опрос; реферат Устный опрос. Оценка индивидуальных заданий. Оценка индивидуальных заданий. |
| Умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации преодолевать искусственные и | Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности; дифференцированный зачет. Демонстрация знаний и навыков в конкретной деятельности. Текущая оценка физической |

| | |
|--|---|
| естественные препятствия, с использованием разнообразных способов передвижения осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | подготовленности; тестирование; дифференцированный зачет Метод открытого наблюдения |
|--|---|

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень) - 2012.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента/Под ред. В.А. Бароненко: Учеб.пособие. М: Альфа - М, 2013.
3. Киселев Н.А. Меры безопасности на уроках физической культуры. Сост. Киселев Н.А. - Волгоград: ООО "Экстремум" - 2012
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ООО. Изд. АСТ, 2012
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: Мастерство, 2012

Дополнительные источники:

1. Вагнер А. Оценка по физической культуре (за отношение к своему здоровью, контрольные тесты, активность учащихся, текущий учет) // Спорт в школе. - 2005 №13 с.10,27,33.
2. Дегтярев В. Круговая тренировка (повышение эффективности уроков)//Физическая культура в школе. - 2000, №5 с.27.
3. Ланда Б. Примеры разработанных тестовых заданий для контроля знаний по предмету "Физическая культура в 11 кл.7/Спорт в школе.2005 №10^45.
4. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физкультурой: Письмо МО РФ от 31.10.03 №13-51-263/123 // Практика административной работы в школе./2005-№8 с.34.

5. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе 2008
6. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. Н.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
[http:// minsport.gov.ru.ru](http://minsport.gov.ru.ru)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>


Рецензия.

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и на основе Госстандарта.

Содержание программы направлено на формирование физической культуры личности, включение ее в здоровый образ жизни и обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности. Освоение программы позволит студентам приобрести основы теоретических, методических знаний по физической культуре и обеспечить грамотное использование средств, форм и методов организации жизнедеятельности, совершенствовать физическую подготовленность.

Разработчиками программы выбраны оптимальные формы физического образования: учебные занятия теоретического, методикопрактического и учебно-тренировочного характера. Самостоятельная работа студентов представлена в таком объеме часов, что позволит им совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества, заниматься самовоспитанием. Контроль в программе многообразен (опрос, наблюдение тестирование, зачет и т. д.) и будет способствовать получению оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения программы и динамике физического развития и физической подготовки занимающихся.

Считаю возможным использование программы по физической культуре для обучения студентов в техникуме.

Рецензент  Т. Е. Долгова, преподаватель ГБПОУ ВО «Борисоглебский дорожный техникум».

Рецензия.

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ физической культуры. Предусмотрено поэтапное изучение материала: осознание студентом степени своего интереса к физической культуре, оценивание возможностей овладения содержанием программы, дальнейшее изучение, основанное на интересе к предмету с точки зрения будущей профессии.

Программа построена на основе принципов непрерывности, целостности процесса обучения и личностно ориентированного характера обучения.

Усвоение программы определяется уровнем знаний основных положений теории физической культуры, прочностью овладения двигательными умениями и навыками и умениями самостоятельно решать вопросы физической подготовки. Значительное место в учебной программе отводится самостоятельной работе студента, что позволит ему совершенствовать двигательные умения и навыки и повышать работоспособность.

Данная рабочая программа соответствует возрастным возможностям, современным требованиям и позволяет обучающимся в полном объеме освоить содержание материала по предмету «Физическая культура» не превышая допустимых норм учебной нагрузки.

Рецензент: Рук. физической культуры высшей категории
Борисоглебского медицинского колледжа

Н.П. Захожий

