

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Чунский многопрофильный техникум»

ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

ОУД.05 Физическая культура

специальность

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Форма обучения: очная
Срок обучения: 3 года 10 мес.

р.п. Чунский
2018г.

Программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ, далее – Программа) учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС), примерной основной профессиональной образовательной программы и базисного учебного плана по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта и программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федерального института развития образования» (ФГАУ «ФИРО»).

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

Разработчик: Дубровина М.Н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
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 и личностное развитие.
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ПК 1.1.	Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.
ПК 1.2.	Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.
ПК 1.3.	Осуществлять контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.
ПК 1.4.	Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.
ПК 1.5.	Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта.
ПК 1.6.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.
ПК 1.9.	Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.
ПК 2.1	Планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 2.2.	Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности.
ПК 2.3	Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма занимающихся.
ПК 2.5.	Анализировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу физкультурно-спортивной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. - 1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	102
контрольные работы, зачет	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме	зачета

2.2. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся		Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		15	
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО.	1	2
	2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
	3-4	Основы здорового образа жизни.	2	2
	5	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
	6-7-8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	2
	9	Самоконтроль, основные методы.	1	2
	10-11	Самоконтроль, показатели и критерии оценки.	2	2
	12	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	2
	13	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2
	14-15	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2
	Самостоятельная работа:		6	
	1-4	Реферат «Физическая культура в СПО»	4	
	5-6	Сообщение на тему: «Основы здорового образа жизни»	2	
Тема 2. Учебно – методические занятия	Содержание учебного материала		10	
	16-17	Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	2
	18	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	2
	19	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности	1	2
	20	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	2
	21	Спортограмма и профессиограмма	1	2
	22	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	2

	23	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2
	24-25	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
	Самостоятельная работа:		4	
	7-10	Написание реферата на тему: «История развития Олимпийских игр»	4	
2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		35	
	26	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника высокого старта. Техника стартового ускорения.	1	2
	27	Обучение технике бега в целом. Техника бега по пересеченной местности	1	2
	28	Обучение технике бега в гору. Обучение технике бега с горы.	1	2
	29	Бег 500 м - девушки, 1000м -юноши	1	
	30	Техника бега на короткие дистанции	1	2
	31	Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.	1	2
	32	Бег на дистанции 60-100 м. Правила соревнований по кроссу.	1	2
	33	Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег	1	
	34	Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом	1	2
	35	Техника старта бегуна, принимающего эстафету. Техника низкого старта и стартового ускорения.	1	2
	36	Представление о технике передачи эстафеты. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте	1	2
	37	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на месте	1	2
	38	Техника передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости	1	2
	39	Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на малой скорости. Техника финиширования.	1	2
	40	Совершенствование техники финиширования. Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль	1	2
	41	Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в шаг с разбега.	1	2
	42	Техника прыжковых упражнений при прыжке в высоту. Техника прыжка в высоту методом перешагивания	1	2
	43	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега	1	2

	44	Оценка техники и прыжок в длину на результат. Оценка техники и прыжок в высоту на результат	1	2
	45	Обучение технике челночного бега. Челночный бег. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		14	
	11-14	Написание реферата на тему: «Прыжки в длину с разбега»	4	
	15-18	Написание реферата на тему: «Техника бега по пересеченной местности»	4	
	19-20	Написание сообщения по теме: «Виды легкой атлетики»	2	
	21	Самостоятельные занятия бегом	1	
	22	Самостоятельные занятия прыжками	1	
	23	Самостоятельные занятия легкой атлетикой	1	
	24	Самостоятельные занятия метанием мяча	1	
2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		8	
	46	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	2
	47	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом	1	2
	48	Передвижение на лыжах одношажным ходом. Совершенствование техники передвижения на лыжах одношажным ходом.	1	2
	49	Передвижение на лыжах бесшажным ходом. Передвижение на лыжах полуелочкой.	1	2
	50	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом	1	2
	51	Повороты на месте переступанием вокруг носка. Повороты на месте махом.	1	2
	52	Совершенствование техники поворотов на лыжах. Торможение.	1	2
	53	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль.	1	
	Самостоятельная работа:		6	
	25-28	Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта»	4	
	29	Передвижения на лыжах классическими ходами	1	
	30	Передвижения на лыжах по пересеченной местности	1	
2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	54	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	2
	55	Построение и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания.	1	2
	56	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.	1	2
	57	Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками.	1	2
	58	Совершенствование техники выполнения кувырков.	1	2

	59	Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот вперед с опорой головой и руками.	1	2
	60	Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов.	1	2
	61	Преодоление препятствий прыжком. Опорный прыжок через коня согнув ноги.	1	2
	62	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.	1	2
	63	Подъем туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль	1	
	Самостоятельная работа:		5	
	31	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
	32	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	1	
	33	Выполнение комплексов упражнений для глаз	1	
	34	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	1	
	35	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	1	
2.4. Спортивные игры			31	
2.4.1 «Волейбол»	Содержание учебного материала		10	
	64	Т.Б. Правила игры и соревнований. Техника и обучение техническим приемам игры	1	2
	65	Верхняя прямая подача	1	2
	66	Нижняя прямая подача	1	2
	67	Нападающий удар	1	2
	68	Нападающий удар с переводом	1	2
	69	Индивидуальные действия в нападении	1	2
	70	Индивидуальные действия в защите	1	2
	71	Групповые действия в нападении	1	2
	72	Групповые действия в защите	1	2
	73	Учебная игра (контроль)	1	
2.4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	74	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами	1	2
	75	Повороты без мяча и с мячом	1	2
	76	Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах	1	2
	77	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	2
	78	Способы ведение мяча	1	2

	79	Броски мяча	1	2
	80	Вырывание и выбивание мяча	1	2
	81	Штрафной бросок одной рукой	1	2
	82	Изучение жестов судьи в баскетболе	1	2
	83	Учебная игра	1	
2.4.3 Футбол	Содержание учебного материала		6	
	84	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом. Контроль мяча с помощью ног.	1	2
	85	Удары по мячу (контроль)	1	2
	86	Дриблинг. Игра в пас.	1	2
	87	Действия в нападении. Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых.	1	2
	88	Действия в защите. Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве.	1	2
	89	Игра по правилам - контроль	1	2
	Самостоятельная работа:		16	
	36-39	Написание реферата на тему: «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм»	4	
	40-43	Написание реферата на тему: «История волейбола»	4	
	44-47	Написание реферата на тему: «Физическая культура в семье»	4	
	48	Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в волейбол»	1	
	49	Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в баскетбол»	1	
	50	Подготовка сообщения: «Правила игры в футбол»	1	
2.5. Подвижные игры	Содержание учебного материала		4	
	90	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Эстафеты без предметов. Эстафеты в парах.	1	2
	91	Эстафеты с гимнастической скакалкой. Эстафеты с гимнастической скакалкой в парах. Эстафеты с мячом. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1	2
	92	Скиппинг, правила игры. Совершенствование техники игры «Скиппинг»	1	2
	93	Лапта, правила игры. Совершенствование техники игры «Лапта». Комбинированные эстафеты. Контроль	1	2
	Самостоятельная работа:		2	
	51-52	Написание реферата на тему: «Цели и задачи проведения подвижных игр»	2	
	Содержание учебного материала		24	

2.6. Ритмическая гимнастика	94	Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой. Виды и направления в оздоровительной аэробике: степ - аэробика	1	2
	95	Музыкальные композиции. Базовые движения и связки в степ - аэробике	1	2
	96	Разучивание простых шагов. Совершенствование техники выполнения простых шагов под музыку	1	2
	97	Разучивание приставных шагов. Совершенствование техники выполнения приставных шагов под музыку	1	2
	98	Разучивание шагов «захлест». Совершенствование техники выполнения шагов «захлест» под музыку	1	2
	99	Разучивание комбинации сочетания простых шагов и шагов «захлест». Совершенствование техники выполнения сочетания простых шагов и шагов «захлест» под музыку	1	2
	100	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Совершенствование техники выполнения перемещений.	1	2
	101	Разучивание скрестных шагов. Совершенствование техники выполнения скрестных шагов	1	2
	102	Разучивание шагов – подъемов. Совершенствование техники выполнения шагов - подъемов	1	2
	103	Подъемы прямых ног. Техника рук. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подъемов прямых ног и рук.	1	2
	104	Разучивание шагов с использованием скамейки. Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом к скамейки	1	2
	105	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя боком к скамейки	1	2
	106	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя на скамейке	1	2
	107	Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом перед скамейкой	1	2
	108	Совершенствование техники выполнения шагов на скамейку	1	2
	109	Совершенствование техники выполнения прыжков на скамейку	1	2
	110	Совершенствование техники выполнения чередования шагов прыжков через скамейку	1	2
111	Разучивание упражнения «переход»	1	2	
112	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» по диагонали	1	2	
113	Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку одной, двумя ногами	1	2	
114	Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	2	
115	Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки	1	2	
116	Зачет	1	2	
Самостоятельная работа:			7	

	53-54	Составление конспекта на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов»	2	
	55-56	Составление конспект на тему: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики»	2	
	57-58	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнений для живота и талии»	2	
	59	Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнение для развития правильной осанки»	1	
ВСЕГО ЧАСОВ			116	
ВСЕГО ЧАСОВ самостоятель ной работы			58	

3.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гири 16 кг, гири 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Для обучающихся

Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015

Решетников Н.В Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016

Электронная библиотечная система -<https://www.book.ru/>

Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2018

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2018

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2016

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни.	<p>Выполнение нормативов и элементов двигательных действий.</p> <p>Устный опрос Тестирование</p>