

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 80

О. В. Галушкина

М.П.

27.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В. Г. Жуков

2018 г

М.П.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
(базовая подготовка, основное общее образование)

заочная форма обучения

2018

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № 1 от «27» августа 2018 г.

Программа учебной дисциплины **БД.08 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

Автор-составитель:

Бережной Алексей Николаевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** и предназначена для освоения общих компетенций в рамках данной специальности.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента. Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для специальной группы студентов. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: БД.00 Базовая дисциплина общеобразовательной подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины:

Изучение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- 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 физическими упражнениями различной направленности;

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;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента – **182** часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **118** часов;

самостоятельная работа студента – **64** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	116
Самостоятельная работа студента (всего)	64
в том числе:	
- подготовка презентаций по заданным темам (групповой и индивидуальный проект)	32
- подготовка рефератов по заданным темам (групповой и индивидуальный проект)	32
Промежуточная аттестация - <i>зачет</i> и <i>дифференцированный зачёт</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2	
	1.	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. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		2
	Практические занятия		2	
	2.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
	3.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	2	
	4.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности при занятиях спортом.	2	
Самостоятельная работа		8	3	
5.	Подготовить реферат на тему: «Факторы здорового образа жизни»			
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	6.	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	7.	Упражнения вводной гимнастики	2	
	8.	Упражнения производственной гимнастики	2	
	9.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2	
	10.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные мышечные группы.	2	
	11.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2	

	12.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	2		
	13.	Оздоровительные ходьба и бег.	2		
	Самостоятельная работа		8	3	
	14.	Подготовить презентацию на тему: «Физические качества»			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность	15.	Подготовка к соревновательной деятельности.	16		
	16.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	2		
	17.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	2		
	18.	Техника передачи эстафетной палочки.	2		
	19.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	2		
	20.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	2		
	21.	Совершенствование ведения, передач мяча в баскетболе.	2		
	22.	Совершенствование бросков мяча в баскетболе	2		
	23.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в баскетболе.	4		
	24.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в баскетболе.	2		
	25.	Совершенствование передач, подач мяча в волейболе.	2		
	26.	Совершенствование нападающего удара, блокирования в волейболе.	2		
	27.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в волейболе.	4		
	28.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в волейболе.	2		
	29.	Совершенствование передач, ударов в футболе.	2		
	30.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в футболе.	2		
	31.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в футболе.	2		
	32.	Совершенствование передач, ударов в мини-футболе.	2		
	33.	Совершенствование игровых элементов в мини-футболе.	4		
	34.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в мини-футболе.	2		
	35.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в мини-футболе.	2		
	36.	Совершенствование технической подготовки в национальных видах спорта (лапта, городки, самбо).	2		
	37.	Совершенствование тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта, городки, самбо).	2		
		Самостоятельная работа		38	3

	Подготовить реферат на тему: «Методика развития силовых способностей»			
	Подготовить презентацию на тему: «Правила игры в волейбол»			
	Подготовить презентацию на тему: «Правила игры в баскетбол»			
	Подготовить реферат на тему: «Правила игры в мини-футбол»			
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка	Практические занятия		2	
	38.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.		
	39.	Преодоление полосы препятствий.	2	
	40.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	2	
	41.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2	
	Самостоятельная работа		10	
Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка»				
	Практические занятия		16	
	42.	Контрольные нормативы		
	43.	Дифференцированный зачет	4	
Всего:			182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование тренажерного зала: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь, туристическое оборудование и инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для образовательных учреждений, реализующих прогр. нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2015. – 304 с. – [Рекомендовано ФГУ «ФИРО»].

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Электрон. дан. – [Допущено МО РФ]. – Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).
2. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Электрон. дан. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. – [Допущено МО РФ]. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование. Столица [Текст]: информационно-педагогическое, научно-методическое издание / учредители Департамент образования города Москвы; Российская академия образования; Академия

- профессионального образования. – 1997 – . – Москва: НИИРПО, 2014 – . – Ежемес. – [<http://www.e-profobr.ru>].
2. Среднее профессиональное образование [Текст]: теоретический и научно-методический журнал / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. – . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2014 – . – Ежемес. – [<http://www.portalspo.ru>].
 3. Среднее профессиональное образование [Текст]: приложение к теоретическому и научно-методическому журналу «Среднее профессиональное образование» / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. – . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2014 – . – Ежемес. – [<http://www.portalspo.ru>].

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ofizkulture.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
<p>влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.</p>
<p>способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.</p>
<p>правил и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.</p>
Умения:	
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p>	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.</p>
<p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.</p>
<p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.</p>
<p>выполнять приемы защиты и</p>	<p>Оценка сдачи контрольных</p>

самообороны, страховки и самостраховки	нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии
Общие компетенции:	
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно –

профессиональной деятельности	массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.
Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов деятельности студентов на зачетном занятии.