

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ Учебно-методическая документация
---	--



В.А. Шульцев

2014 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

23.02.03 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОМОБИЛЬНОГО
 ТРАНСПОРТА

КВАЛИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА: ТЕХНИК

Заместитель директора по УМ и ВР

 (подпись) Л.Н. Иванова

«28» сентября 2014 года

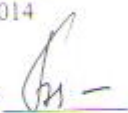
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказы Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 года № 383) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, в соответствии с учебными планами.

Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ, Политехнический колледж.

Разработчики: преподаватели физической культуры

 Р. А. Лесков
 Е. В. Семёнов

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных общих гуманитарных и социально-экономических и естественно научных дисциплин колледжа протокол № 1 от 22.09.2014

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Л. П. Белорусова

Рецензенты: *Макиенко Валентин Васильевич,*
преподаватель высшей категории,
Новгородский агротехнический техникум.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Перечень формируемых компетенций.....	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
Лист регистрации изменений.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура относится к циклу общеобразовательных дисциплин

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций

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

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 332 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 166 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 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	116
теоретические занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практический раздел		116	2, 3
Тема 1 Спортивные игры		112	2, 3
Тема 1.1 Баскетбол	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	34	2, 3
Тема 1.2 Волейбол	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	32	2, 3

Тема 1.3 Футбол	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	46	2, 3
Самостоятельная работа обучающихся	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	112	2, 3
Тема 2 Гимнастика	Строевые упражнения Акробатика Атлетическая гимнастика Комбинации на перекладине Опорный прыжок Полоса препятствий	24	2, 3
Самостоятельная работа обучающихся	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	24	2, 3
Тема 3 легкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	30	2, 3
Самостоятельная работа обучающихся	1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	30	2, 3
	Всего	332	

Примечание:

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, штанги, гири, экспандеры, скакалки, гранаты, мячи б/т, секундомер; гимнастическое оборудование: конь, козел, бревно, перекладина, мостик, маты.

Специализированная мебель: шведские стенки, скамейки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для сред.проф. образования.- М.:Академия,2012.- 152 с.

2. Передовой педагогический опыт физического воспитания студентов: В.И. Лях, Л Б Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение, 2007.

3. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха 2007.

4. Физическая культура для специальностей среднего профессионального образования автор: Бишаева А.А. М.: Просвещение, 2008

5. Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания - М.; Просвещение, 2008.

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

1. **Методические рекомендации по проведению практических занятий. Авт./сост. Семенов Е.В., Лесков Р.А., ПТК НовГУ, 2011.**
2. **Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы. Авт./сост. Семенов Е.В., Лесков Р.А., ПТК НовГУ, 2011.**
3. **Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся. Авт./сост. Семенов Е.В., Лесков Р.А., ПТК НовГУ, 2011.**

Дополнительные источники:

Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: "Физкультура и спорт", 2006.

- a. Пинхолстар Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: "Физкультура и спорт", 2003.
- b. Яхонтов Е.Р., Кит А.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: "Физкультура и спорт", 2006.
- c. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. М.: "Физкультура и спорт", 2003
- d. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М.. Волейбол. М.: "Физкультура и спорт", 2005.
- e. Андреев С.Н. Мини-футбол. М.: "Физкультура и спорт", 2003.
- f. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. Спорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984.
- g. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. А.В.Березин, А.А. Зданевич, Б.Д.Ионов и др.; Под ред. В.И.Леха. - М.: Просвещение, 2006.
- h. Вашехметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Народная игра лапта. Уора 2003.
- i. Лечебная физическая культура: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. С.Н.Попова. - М.: "Физкультура и спорт", 2006.
- j. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов: В.И.Лех, Л.Н.Коорман, Г.Б.Майксон. М.: Просвещение, 2003.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестов и контрольных упражнений на практических занятиях.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета в 1 и во 2 семестрах.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по

	спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) 20 Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.
--	---

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				