**Министерство образования Красноярского края**

краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

**«Ачинский колледж транспорта и сельского хозяйства»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю.Цибулькина

« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**рабочая ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

г. Ачинск, 2016 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения преподавателейПротокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г. |  | Составлена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» |

**Составитель:** Колесников Николай Михайлович, преподаватель первой квалификационной категории Ачинского колледжа транспорта и сельского хозяйства

# **Экспертиза:**

**Техническая экспертиза:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Содержательная экспертиза:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования,

предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисци-плины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации

получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования

с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и

получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования

(письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*» | 4 |
|  1.1. Область применения программы | 4 |
|  1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
|  1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
|  1.4. Количество часов, отводимое на освоение программы дисциплины | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
|  2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 6 |
|  2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «*Физическая культура*» | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*» | 13 |
|  3.1. Материально-техническое оснащение | 13 |
|  3.2. Информационное обеспечение обучения | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| Приложение 2. Технологии формирования общих компетенций |  |
| Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы Ачинскогоколледжа транспорта исельского хозяйства в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».** Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Программа относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

**Базовая часть**

В результате изучения дисциплины студент **должен уметь:**

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

В результате изучения дисциплины студент **должен знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;

**Вариативная часть** – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны сформироваться общие компетенции:

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.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
* самостоятельной работы обучающегося – 58 часов.

**2. 1.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***175*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***117*** |
| в том числе: |  |
| лекционные занятия | *4* |
| практические занятия | *113* |
| контрольные работы | *не предусмотрено* |
| курсовая работа (проект) | *не предусмотрено* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***58*** |
| в том числе:  |  |
| реферат |  |
| самостоятельная работа по подготовке к сдаче нормативов | *58* |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | *не предусмотрено* |
| Итоговая аттестация в форме | *Дифференцированный зачет* |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,****самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Введение** | Здоровый образ жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры | 4 | 3 |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика** | **41** | - |
| **Тема 1.1.****Беговые виды** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Беговые виды легкой атлетики. Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега, челночного бега. Техника безопасности при выполнении бега. | 17 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Реферат | 8 | 3 |
| **Тема 1.2.****Прыжковые виды** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Прыжковые виды легкой атлетики. Техника выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега способом !согнув ноги», прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника безопасности при изучении прыжковых видов легкой атлетики. | **12** | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 6 | 3 |
| **Тема 1.3.****Метание** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Метание спортивных снарядов. Техника безопасности при изучении метания спортивных снарядов. | 12 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Метание спортивных снарядов. |  6 | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 2.** | **Баскетбол** | **30** | - |
| **Тема 2.1.****Передачи мяча** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Техника выполнения передачи мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой, от пола двумя руками, одной рукой из-за спины. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча от плеча одной рукой. Передача мяча от пола двумя руками. Передача мяча одной рукой из-за спины. | 3 | 3 |
| **Тема 2.2.****Броски по кольцу** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Техника выполнения бросков по кольцу с места и в движении, с различных дистанций, в опорном и безопорном положениях. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Броски по кольцу с различных дистанций. Броски по кольцу в опорном положении. Броски по кольцу в безопорном положении. | 3 | 3 |
| **Тема 2.3.****Выбивание и вырывание мяча** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Техника выполнения выбивания мяча сверху, снизу и сбоку, техника вырывания мяча. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выбивание мяча сверху, снизу, сбоку. Вырывание мяча. | 3 | 3 |
| **Тема 2.4.****Тактика игры** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Тактические расстановки и перемещения в игре баскетбол. Основные тактические приемы в защите и нападении. Использование основных тактических приемов в защите и нападении. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Изучение основных тактических приемов. Использование основных тактических приемов в защите и нападении. | 3 | 3 |
| **Тема 2.5.****Учебная игра** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Применение в игре ранее изученных элементов баскетбола | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | 4 | - |
| **Раздел 3.** | **Волейбол** | **24** | - |
| **Тема 3.1.****Передача мяча** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Выполнение верхней прямой, верхней боковой передачи, верхней передачи назад, нижней прямой, нижней боковой, нижней передачи назад. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение верхней прямой передачи. Выполнение верхней боковой передачи. Выполнение верхней передачи назад. Выполнение нижней прямой передачи. Выполнение нижней боковой передачи. Выполнение нижней передачи назад. | 3 | 3 |
| **Тема 3.2.****Подача мяча** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Представление о подачах мяча. Выполнение верхней прямой, верхней боковой, нижней прямой и нижней боковой подачи. | 4 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение верхней прямой подачи. Выполнение верхней боковой подачи. Выполнение нижней прямой подачи. Выполнение нижней боковой подачи. | 2 | 3 |
| **Тема 3.3.****Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Техника выполнения нападающего удара | 4 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение нападающего удара | 2 | 3 |
| **Тема 3.4.****Тактика игры** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Представление о тактических расстановках и перемещениях в игре волейбол. Основные тактические приемы в защите и нападении. Использование основных тактических приемов в защите и нападении. | 4 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Использование основных тактических приемов в защите и нападении | 2 | 3 |
| **Тема 3.5.****Учебная игра** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Применение в игре ранее изученных элементов волейбола | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | 4 | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 4.** | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| **Тема 4.1.****Одновременные ходы** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Представление об одновременных ходах. Техника выполнения одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двушажного хода. Техника безопасности при одновременных ходах. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение одновременного бесшажного хода. Выполнение одновременного одношажного хода. Выполнение одновременного двухшажного хода. | 3 | 3 |
| **Тема 4.2.****Попеременный двухшажный ход** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника безопасности при выполнении попеременного двухшажного хода. | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение попеременного двухшажного хода. | 3 | 3 |
| **Тема 4.3.****Преодоление препятствий** | **Содержание учебного материала:** | не предусмотрено | - |
| **Лабораторные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Практическое занятие:**Представление о способах преодоления препятствий | 6 | 2 |
| **Контрольные работы:** | не предусмотрено | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Поворот переступания. Повороты «плугом» и упором. Поворот на параллельных лыжах. | 3 | 3 |
|  | **Всего:** | **175** | - |

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. Материально-техническое оснащение**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование спортивного зала:**

* Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
* Баскетбольные щиты с кольцами на стенах.
* Гимнастические стенки.
* Гимнастические скамейки.
* Стойки волейбольные пристенные.
* Силовая станция.
* Скамья для жима.
* Гиря.
* Мячи: волейбольные.
* Волейбольная сетка .
* Антенна для волейбольной сетки.
* Секундомер.
* Измерительная рулетка.
* Гранаты для метания.
* Скакалки гимнастические.
* Мячи набивные.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

***Основные источники***

*Учебники:*

Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. Физическая культура: учебник. М.: Изд. центр "Академия", 2014.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: М.: Просвещение, 2011.

А.А.Бишаева. Физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2013.

***Дополнительные источники***

*Учебники и учебные пособия:*

1. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003 – 255 с.
2. Боровских, В. И. Мосиенко, М. Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации / В. И. Боровских, М. Г. Мосенко. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 – 66 с.
3. Залетаев, И. П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования. [Текст]: методические рекомендации / И. П. Залетаев. – М.: Высшая школа, 1986 – 63 с.
4. Курепина, М.М. Джигова А.А. Анатомия человека [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. М. Курепина, А. П. Джигова, А. А. Никитина. – М.: ИЦ «ВЛАДОС», 2003 – 348 с.
5. Назаркина, Н. И. Современные тенденции совершенствования урока физической культуры [Текст]: методическое пособие / Н. И. Назаркина, И. В. Рыжова, Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Академия, 2010.
6. Родиченко, В. С. Олимпийский учебник студента [Текст]: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В. С. Родиченко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2005 – 126 с.
7. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: уч. пособие / Г. С. Туманян. - М.: ИЦ «Академия», 2006. –336с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004 – 480 с.

*Отечественные журналы:*

1. Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.

*Интернет –ресурсы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека on-line». [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/)

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимся индивидуальных и тестовых заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях |
| основы здорового образа жизни | экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тестовые задания, реферат |

Приложение 2

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и содержание ОК** | **Технологии формирования ОК****(на учебных занятиях)** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | *Игровые технологии* |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | *Игровые технологии* |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | *Игровые технологии* |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,**

**ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № изменения | Дата внесения изменения | № страницы с изменением |
| **БЫЛО:** | **СТАЛО:** |
| Основание:Подпись лица, внесшего изменения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |