Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования

«Комсомольский-на-Амуре авиационно-технический техникум»

ПРОГРАММА ПО ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО ДИСТАНЦИОННОМУ И ЗАОЧНОМУ ОБУЧЕНИЮ

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

г. Комсомольск-на-Амуре, 2014 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании ПЦК | Утверждена |
| Физвоспитания и ОБЖ | Зам. директора |
| Протокол №1 от 05.09.2014 г. | «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |
| Председатель ПЦК |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Б. Волынкина |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Бондарь |  |

Программа по ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» по дистанционному и заочному обучению разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессии среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Организация – разработчик: Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Комсомольский-на-амуре авиационно-технический техникум»

Разработчик Пастухова Е.В. - преподаватель физической культуры, первая квалификационная категория

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 5 |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ И ЗАОЧНОМУ ОБУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
 | 8 |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 10 |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины по дистанционному и заочному обучению является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствиис требованиями ФГОС специальности СПО 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования со сроком обучения3 года 10 месяцев**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной деятельности****образовательной программы**Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальности 13.02.11 «Техническаяэксплуатация и эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханическогооборудования.**1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**Цель курса - дистанционная подготовка студентов по дисциплине «Физическая культура» за счет внедрения современных дидактических средств и методов обучения на базе проектных, интерактивных, игровых и мультимедийных технологий.В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**- роль физической культуры в общекультурной, профессиональной и социальной областиразвития человека;- основы здорового образа жизни.В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» у студентов формируютсяобщие компетенции:ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственностьОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,потребителямиОК 10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных Профессиональных знаний (юношей). |
| **Категория слушателей:** студенты заочного отделения**Форма обучения:** дистанционная или заочная.**Режим занятий:** 2 часаСтуденты дистанционного и заочного обучения обеспечиваются всеми необходимыми учебно-методическими материалами по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебным планом занятий заочного отделения.Информационно-справочные материалы включают в себя:расписание занятий, информацию о порядке обучения в техникуме на заочном обучении, правила организации и учебно-методическое обеспечение учебного процесса, выполнение работ промежуточного и итогового контроля, рекомендации по просмотру видеокурсов лекций, образцы типовых физических упражнений, нормативы физподготовки, темы рефератов и мультимедийных презентаций.Учебно-методические материалы включают в себя:* программу учебной дисциплины
* упражнения по выполнению нормативов
* задания для самостоятельного выполнения (возможность пройти тренировочные тесты)
* список рекомендуемой литературы (со ссылками на электронные версии книг)
* вопросы к зачету
* промежуточные и итоговые (контрольные) тесты
* видеолекции

В процессе обучения есть возможность задавать вопросы преподавателю по электронной почте, общаться на форуме сайта техникума с преподавателем или сокурсниками.**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение дисциплины «Физическая** **культура»:**Максимальной учебной нагрузки обучающегося 4 часа, в том числе:Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося и самостоятельной работы обучающегося – 2 часа;самостоятельной работы обучающегося- 2 часаИтоговая аттестация в форме дифференцированного зачета1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | **4** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **2** |
| **Итоговая аттестация в форме** | **Дифференцированный зачет** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | **1** |  |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 1 | 2 |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явление культурыФизическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. |
| Социально-биологические основы физической культурыХарактеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты выполнения физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вырабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности и зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих процессов профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела. Коррекция маы тела средствами физического воспитания. |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **1** |  |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | **1** |  |
| Практические занятия1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз
4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела
5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия
6. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса
7. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма
 | **1** | **2** |
| Самостоятельная работа – выполнение рефератов и мультимедийных презентаций обучающимися |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ И ЗАОЧНОМУ ОБУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 Реализация программы по дистанционному и заочному обучению дисциплины «Физвоспитания» требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, сайта образовательного учебного учреждения с необходимыми учебными материалами на нем.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры)

Оборудование для занятий фитнесом (скакалки, гимнастические коврики, фитболы)

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.//Среднее профессиональное образование.1995. № 4, 5, 6; 1996. № 1,2,3.

2. Зациорский В.М. Педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории, тестов и оценок). – М., 1978.

3. Ильнич В.И. Физическая культура студента. – М., 2001.

4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. – М., 1989.

5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990.

6. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М., 1999.

7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. – М., 1999.

8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М,. 2000.

9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М., 2006.

10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт./– М,. 2000.

11. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2000.

12. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., 1985.

13. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Патиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. 5-е изд., испр. и доп. – М., 2006.

14. Рудик П.А. Психология. Учебное пособие для учащихся техникумов физической культуры. – М., 1976.

15. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М., 1991.

16.Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М., 2001.

Дополнительные источники.

1.Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М., 1987.

2. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. –М., 1988.

3. Бальсевич В.А. Запорожанов В.А. Физическая активность человека.//Здоровье// - Киев. 1987.

4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М., 1985.

5. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровья,молодость, красота, долголетие. – М., 1999.

6. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М., 19877.

7. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. – М.. 2001.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М., 1997.

9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М., 1998.

10. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2002.

11. Колбанов В.В. Валеология. – СПб., 1998.

12. Концепция моденизации российского образования на период до 2010 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 1756-Р).

13. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта. – Оренбург, 1997.

14. Леонова О.П. Шейпинг. – М., 2002.

15. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. – СПб., 1999.

16. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025.

17. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М., 2006.

19. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медецинская помощь. Учебное пособие. – М., 1999.

20. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. № 80-Ф3.

21. Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. /Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко./- СПб., 1999.

22. Хайрулин Р.А. Разминка в спорте: Учебное пособие. – Казань, 2002.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

# **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСТАНЦИОННОГО И ЗАОЧНОГО ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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. | Формы контроля обучения:– практические задания по работе с информацией– домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| 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.  | **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. ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало семестра;**На выходе – в конце курса обучения, изучения тем программы.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.  |