**Приложение 2.3.7**

**к ООП по профессии**

 **23.01.03 Автомеханик**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**\_\_\_ОУД.07 Физическая культура\_\_\_\_**

**по профессии \_23.01.03 Автомеханик\_\_\_**

**Ардатов**

**2019г.**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**

методической комиссией Директор ГБПОУ

преподавателей ООД Областной Многопрофильный техникум

Протокол №\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Комков

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Куванова

 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)

 23.01.03 Автомеханик.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

(ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчик:

 Крылов В. В. – преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ

Областной многопрофильный техникум

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 6 |
| 1. **условия реализации программы учебной дисциплины**
 | 9 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 10 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 23.01.03Автомеханик.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППКРС.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

**1.3. Результаты освоения дисциплины**

**1.3.1. Таблица соответствия личностных и мета предметных результатов общим компетенциям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Личностные результаты** | **Мета предметные результаты** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; | - |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | - | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | - | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученныхпрофессиональных знаний (для юношей). | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |

**1.3.2.Предметные результаты изучения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов:**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося171час;

самостоятельной работы обучающегося86 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов***  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **257** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **171** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 171 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **86** |
| в том числе: |  |
|  внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки | 86 |
| ***Промежуточная аттестация*** в форме зачёта, дифференцированного зачета |

**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 | Содержание учебного материала |  |  |
| Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** |  | **88** |  |
| Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | **Практические занятия** | 5 |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.  | **1****1****1****1****1** |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | **Практические занятия** | 22 |
| Высокий и низкий старт.Стартовый разгон, финиширование.Бег 100 м.Челночный бег 10х10мЭстафетный бег 4×100 м.Эстафетный бег 4×400 м.Бег по прямой с различной скоростьюБег и быстрая ходьба по пересеченной местностиРавномерный бег на дистанцию 3000 м. | **2****2****2****2****2****4****2****2****4** |  |
| Тема 1.3 Прыжки в длину и высоту | **Практические занятия** | 21 |  |
| Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжки в длину с разбега способом «тройной прыжок».Прыжки в высоту способами: «прогнувшись».Перешагивания.«Ножницы»Перекидной.Прыжки в длину с места толчком двух ног.Прыжки через скакалку.Зачет | **2****2****2****2****2****2****4****4****1** |
| Тема 1.4 Метание гранаты, мяча, толкание ядра | **Практические занятия** | 14 |  |
| Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши.Способы держания гранаты:разбег, отведение гранаты: скрестный шаг.Упражнения с отягощениями (гантели, штанга).Метание малых мячей по движущимся мишеням.Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены.Метание мяча с места и с разбега на дальность.Метание гранаты с места и с разбега на дальность.толкание ядра. | **2****2****2****2****2****1****2****1** |
| **Самостоятельная работа :****Работа с учебной литературой.**Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.**Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость**, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 26 |  |
| **Раздел 2. Гимнастика** |  | **74** |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения | **Практические занятия** | 10 |
| Упражнения в паре с партнером с гантелями.Упражнения в паре с набивными мячами.Упражнения в паре с мячом, обручем (девушки).Подъем в упор силой, подтягивание на перекладине.Переворот в упор; оборот назад. | **2****2****2****2****2** |  |
| Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | **Практические занятия** | 10 |  |
| Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки.упражнения на внимание.Упражнения для коррекции зрения.**Зачет.**Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки | **2****2****2** **1****1** **2** |
| Тема 2.3 Дыхательная гимнастика | **Практические занятия** | 10 |  |
| Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Попово) Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой),Современные методики дыхательной гимнастики (Бутейко).  | **2****2****2****2****2** |
| Тема 2.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Практические занятия** | 10 |  |
| Современные методики дыхательной гимнастики эспандерами.Современные методики дыхательной гимнастики амортизаторами из резины.Современные методики дыхательной гимнастики гантелями.Современные методики дыхательной гимнастики гирей и штангой. Техника безопасности занятий. | **2****2****2****2****2** |
| Тема 2.5 Спортивная аэробика | **Практические занятия** | 10 |  |
| Подскоки, амплитудные махи ногами.Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | **2****2****2****2****2** |
| **Самостоятельная работа:** Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).  | 24 |
| **Раздел 3 Лыжная подготовка** |  | **31** |  |
| Тема 3.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | Практические занятия | **10** |  |
| Требование правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Стойка при спусках, повороты в движениях. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.**Зачет** | **1****2****2****2****2****1** |
| Тема 3.2 Элементы тактики лыжных гонок | Практические занятия | **10** |  |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим и скользящим шагом.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.Развитие скоростной выносливости, пробегание коротких отрезков повторным методом. Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши). | **2****2****2****2****2** |
|  | Самостоятельная работа: | **11** |  |
| Работа со справочной литературой.**Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы**:Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры** |  | **39** |  |
| Тема 4.1. Волейбол | **Практические занятия** | 10 |
| Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.Прием мяча снизу двумя руками.Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры.  | **2****2****2****2****2** |  |
| **Самостоятельная работа:** Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола**.** Игра по правилам. | 4 |  |
| Тема 4.2. Баскетбол | **Практические занятия** | 9 |
| Ловля и передача мяча, ведение мяча.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехватПриемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения, тактика защиты. | **2****2****1****2****2** |  |
|  |
| **Самостоятельная работа:**Тактико – техническая подготовка.Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.Игра по правилам. | 3 |
| Тема 4.3. Футбол | **Практические занятия** | 10 |  |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения,удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | **2****2****2****2****2** |  |
| **Самостоятельная работа:** Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правиламИгра по правилам. | 3 |  |
| **Раздел 5. Плавание** |  | **25** |  |
|  | Содержание учебного материала |  |  |
| Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.  |
| **Практические занятия** | 10 |  |
| Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине.Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами.. Плавание до 400 м**Дифференцированный зачет** | **2****2****2****1****2**1 |  |
| **Самостоятельная работа:** упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спинеПлавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз | 15 |
| **Всего** | **257** |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

**Спортивного комплекса:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные)и др.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1.Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с.. Режим доступа:http//znanium.com/catalog/product/

**Дополнительные источники:**

1. . Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2015. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

**Интернет-ресурсы:**
<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
<http://sportrules.boom.ru/>

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

**Контрольи оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачетов, дифференцированного зачета.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет |
| **Знания:** |  |
|  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет |
| основы здорового образа жизни | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет |