

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа
учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура
по профессии 23.01.03 Автомеханик

Ардатов

2020г.

**Рассмотрено на заседании методической комиссии
преподавателей спецдисциплин и мастеров п/о**

Протокол № _____
_____ / Кошечкина Е.Г. /
« _____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 23.01.03 Автомеханик

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум» (ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)

Разработчики:

Захарова Н.В. – преподаватель физического воспитания ГБПОУ Областной многопрофильный техникум

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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.

1.3.1. Таблица соответствия личностных и мета предметных результатов общим компетенциям

| Общие компетенции | Личностные результаты | Метапредметные результаты |
|--|--|--|
| 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; |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>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;</p> | <p>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;</p> |
| <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> | <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> | <p>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.</p> |

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 40 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) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 40 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки | 40 |
| Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, 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 | | 34 | |
| Тема 1.1. Кроссовая подготовка | Практические занятия Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; Бег по прямой с различной скоростью Равномерный бег на дистанцию 3000 м . Эстафеты с использованием мячей, обручей, гимн.палок, теннисных ракеток | 14 2 2 2 2 4 | |
| Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту | Практические занятия Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом: «прогнувшись» Прыжки в высоту способом: «перешагивания» Прыжки в высоту способами, «ножницы», «перекидной». Прыжки через скакалку | 10 2 2 2 2 | |
| Тема 1.1 Метание гранаты, толкание ядра | Практические занятия Метание гранаты весом 500 г (девушки) , 700 г (юноши); толкание ядра. Упражнения с отягощениями (гантели, штанга) Метание мяча с места и с разбега на дальность. Метание гранаты с места и с разбега на дальность. | 10 2 2 2 2 | |
| | Самостоятельная работа : Работа с учебной литературой. | 16 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | 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. | | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 18 | |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения | Практические занятия | 4 | |
| | Упражнения в паре с партнером | 1 | |
| | Упражнения с гантелями | 1 | |
| | Упражнения с набивными мячами | 1 | |
| Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Упражнения с мячом. | 1 | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. | 1 | |
| | Упражнения для коррекции нарушений осанки. | 1 | |
| | Упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения. | 1 | |
| | Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки | 1 | |
| | Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. | 10 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 28 | |
| Тема 3.1. Волейбол | Практические занятия | 10 | |
| | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. | 2 | |
| | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| | Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | 2 | |
| | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 | |
| | Техника безопасности игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 5 | |
| Тема 3.2. Баскетбол | Практические занятия | 10 | |

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| | <p>Ловля и передача мяча, ведение мяча.</p> <p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p> <p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват</p> <p>Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения.</p> <p>Тактика защиты.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа:Тактико – техническая подготовка.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> | 5 | |
| Тема 3.3 Футбол | Практические занятия | 8 | |
| | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. | 2 | |
| | Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. | 2 | |
| | Остановка мяча ногой, грудью, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | 2 | |
| | Техника игры вратаря | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | |
| | <p>Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры.</p> <p>Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Игра по правилам.</p> | 4 | |
| Всего | | 80 | |

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)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники:

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Павтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2018 год. <http://znanium.com/catalog/product>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2016. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/551007>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е 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>

3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/978650>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

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