

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Калужской области «Ермолинский техникум»

Рассмотрено:
на заседании МК СД
протокол № 1
от 29 08 2018г

Председатель МК ОД Л.В. Власенко /Власенко Л.В./

Утверждено:
приказ № 26
от 31 08 2018г.
директор ГБНОУ КО
«Ермолинский техникум»
К.Н. Лаптева /Лаптева К.Н./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

для профессии СПО 23.01.03 Автомеханик

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 23.01.03 Автомеханик, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. №701, зарегистрированный в Минюсте России 20 августа 2013г № 294498 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 09.04.2015 № 389); и примерной программы ГБОУ СПО «Колледж механизации и сервиса» г. Жуков

Организация-разработчик: ГБПОУ СПО “Ермолинский техникум”.

Разработчики:

Преподаватель: Кудряшов Б.П.

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию
Министерства образования и науки Калужской области

Заключение Экспертного совета

Протокол № 2 от « 27 » апреля 2012 г.

номер

©
©
©
©
©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии НПО СПО Автомеханик укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована:

- при освоении основных профессиональных образовательных программ по профессиям СПО;

- при освоении программ профессиональной подготовки по профессиям:

24927 Штукатур;

13450 Маляр

Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к разделу «Физическая культура».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной 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.

1.4. 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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>38</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (спортивные секции, кружки, клубы.)	<i>40</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
Тема 1. 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	
	1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		2
Раздел 2. Практическая часть		38	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Практические занятия Развитие и формирование морально-волевых качеств личности (дисциплинированность, уверенность, честность, патриотизм): развитие ловкости, кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) и координационных способностей: бег на короткие дистанции: 30м, 60м, 100м, 200м.	8	

	эстафетный бег 4x100. кроссовая подготовка 3000 м. прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». метание гранаты.		
	Самостоятельная работа: тренировки в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей, самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных секциях, кружках и клубах.	7	
Тема 2.2. Спортивные игры	Практические занятия Развитие силы, ловкости, координации, владение техническими приемами. Эффективность выполнения основных приемов и действий. Отработка и совершенствование технических элементов игры: волейбол баскетбол	6	
	Самостоятельная работа: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; выполнение игровых упражнений по совершенствованию технических приёмов, самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми., Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных секциях, кружках и клубах.	7	
Тема 2.3. Гимнастика	Практические занятия Развитие силы, ловкости, координации движений, четкости. Гимнастика – это техническая правильность выполнения элементов (оттянуть пальцы, прямые ноги и др.) красота, ловкость выполнения движений. Началом и окончанием любых упражнений является основная стойка. Упражнения на гимнастических снарядах: - брус; ; - перекладина; - акробатика	10	

	<p>- опорные прыжки (конь, козел); - подтягивание.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений, самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных секциях, кружках и клубах.</p>	11	
<p>Тема 2.4. Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия Развитие силы, ловкости, координации движений, выносливости. Отработка и совершенствование ходов: 1.- одновременный безшажный ход; 2.- попеременно-двухшажный ход; 3.- полу- коньковый ход; 4.- торможение, подъем скользящим шагом; 5.- преодоление бугров и впадин.</p>	8	
	<p>Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов, самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных секциях, кружках и клубах.</p>	7	
<p>Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия Развитие силы, особенности мышц плечевого пояса, спины и ног: развитие выносливости, мышц рук, совершенствование быстроты и точности движений и вестибулярной устойчивости, формирование и совершенствование двигательных качеств, получающих успешному овладению профессий, воспитательно-специфических волевых качеств. Использование обычных различных упражнений и видов спорта. 1- упражнения и их выполнение из ранее изученных материалов (развитие общей выносливости; развитие ловкости, точности движений, метание различных легкоатлетических снарядов; 2- развитие мышечной силы; 3- развитие быстроты движения и реакции; 4- развитие гибкости; 5- упражнения для обеспечения устойчивости строения вертикальной позы;</p>	8	

	б- развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа: занятия физическими упражнениями для развития общей выносливости. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Занятия в спортивных секциях, кружках и клубах	8	
	Всего:	80	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала,
- открытой спортивной площадки,
- тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные и волейбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, конь, комплект гимнастического оборудования, стол по армреслингу, теннисный стол, канат, шведские стенки, щиты баскетбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка выполнения нормативов экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий
Знать:	
-о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	экспертная оценка выполнения индивидуальных заданий.
-основы здорового образа жизни	тестирование