

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗЕРНОГРАДСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ЗТАТ»
_____ Д.М. Таранов
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

Профессия: 23.01.03. Автомеханик

Зерноград, 2020г.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

ФГОС СПО по профессии 190631.01 (23.01.03) Автомеханик, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от «02» августа 2013 г. № 701.

Учебный план профессии 23.01.03 Автомеханик, рассмотренный на заседании Педагогического совета ГБПОУ РО «ЗТАТ»

«___» _____ 20__ г. Протокол № ____.

Рабочая программа профессионального модуля одобрена на заседании цикловой комиссии по профессии 23.01.03 Автомеханик ЦК.5

«___» _____ 20__ г. Протокол № ____.

Председатель цикловой комиссии Сухов Г.Н.
(ФИО)

(подпись)

Разработчик преподаватель Пазенко Е.В.
(должность, ФИО)

(подпись)

Рецензент _____
(должность, ФИО)

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание дисциплины	6
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.03. «Автомеханик»

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в раздел «Физическая культура»

1.3. Цели и задачи, требования к результатам освоения дисциплины

1. Дисциплина физическая культура ставит следующие **цели**:

- сформировать основы здорового образа жизни на основе занятий физической культурой;
- научить использовать приобретенные на уроках физической культуры умения и навыки в повседневной жизни, с целью поддержания спортивной формы.

Задачи:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть техникой: бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места, эстафетного бега, строевые управления, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, приема и передачи мяча сверху двумя руками в в/б, прием и передача мяча снизу двумя руками, верхняя и нижняя подача, совершенствование игры, ведение и передачи мяча в б/б, комбинационные действия, штрафные броски, совершенствование игры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

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

Знать:

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

1.4. 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 дисциплины и виды учебных занятий

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
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		22	
Введение	Содержание 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).	2	1
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия	6	2
	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 .		
Тема 1.2 Прыжки в длину	Практические занятия	3	2
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 1.3 Метание гранаты,	Практические занятия	3	2
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Самостоятельная работа : Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.	10	3

Раздел 2. Гимнастика		10	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	2	2
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	2	2
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		
	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	6	3
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12	
	Практические занятия	6	2
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения		

	упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.		
	Самостоятельная работа:	6	3
	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		26	
Тема 4.1. Волейбол	Практические занятия	10	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе., Техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа: Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	6	3
Тема 4.2. Футбол	Практические занятия	4	2

	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.		
	Самостоятельная работа: Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.	6	3
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	
	Практические занятия	4	2
	1. Развитие статической, специальной и общей выносливости. 2. Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков. 3. Профилактика варикозного расширения вен. 4. Круговая силовая подготовка. 5. Упражнения по коррекции веса 6. Дыхательная гимнастика		
	Самостоятельная работа: Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.	6	3
Всего		80	

Примечание. Теоретические сведения излагаются на практических занятиях

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
ПЗ	Разбор конкретных ситуаций

ПЗ – практические занятия

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование спортивного зала:

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования

Контейнер с набором т/а гантелей

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Покрытие для борцовского ковра

Маты борцовские

Скакалка гимнастическая

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола

Мячи футбольные

Средства доврачебной помощи

Аптечка медицинская

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева – М.: Издательский центр – Академия, 2018 г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контроль работы на практическом занятии. Дифференцированный зачет
В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Контроль работы на практическом занятии. Дифференцированный зачет

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Общие компетенции		
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Проявление рациональности организации профессиональной деятельности, выбора типовых методов и способов решения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества.	Оценка практического занятия
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Полнота анализа производственной ситуации и рациональность принятия решений в смоделированных стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности.	Оценка практического занятия
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- четкое выполнение обязанностей при работе в команде и/или выполнении задания в группе; - соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде;	Оценка практического занятия

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация интереса и готовности к исполнению воинской обязанности с применением полученных профессиональных знаний.	Оценка практического занятия
--	--	------------------------------

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приведен в фонде оценочных средств.