

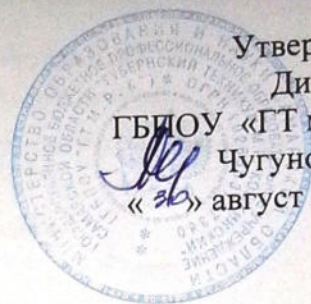
Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Губернский техникум м.р. Кошкинский»

Рабочая программа по дисциплине
ФК.00 Физическая культура
для обучающихся СПО по программам подготовки
квалифицированных рабочих (служащих) по профессии
23.01.03 Автомеханик
3 курс

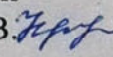
Составил
преподаватель физической культуры
Куличев А.М. на основе ФГОС,
утвержденного приказом МО и Н РФ
от 02 августа 2013г. №701

с. Кошки
2016-2019 г.г.

Согласовано:
зам.директора по УПР
ГБПОУ «ГТ м.р. К»
Батанова В.Н. 
« 30 » август 2016 г.



Утверждаю:
Директор
ГБПОУ «ГТ м.р. К»
Чугунов А.В.
« 30 » август 2016 г.

Согласовано и
утверждено на
заседании предметной цикловой комиссии
председатель ЦК Кривенко В.В. 
протокол № 1 от «30» август 2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС, утвержденного приказом МО и Н РФ от 02 августа 2013 № 701 по программе подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.03 Автомеханик.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Г Т м. р. К»

Разработчик:

Преподаватель физической культуры Куличев Александр Михайлович

Рассмотрено на метод. комиссии
методист Нуризянова Н.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе ФГОС, утвержденного приказом МО и Н РФ от 02 августа 2013 № 701 для обучающихся по профессии 23.01.03 Автомеханик.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при общеобразовательной подготовке по данной профессии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Факультативный курс

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий образовательный цикл. Дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих компетенций:

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).

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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** час;

самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

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>36</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>40</i>
По окончании курса дифференцированный зачет	

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, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел1. Освоение научно-методических основ, формирования физической культуры личности		4	
Введение	Содержание учебного материала	2	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая 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 среднего профессионального образования.		1
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта		

	в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в 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 в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Освоение учебно-практических основ формирования физической культуры личности		76	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия	7	
	1. Разучивание, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.		

	-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		3
Спортивные игры	Баскетбол -6 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, с низу, с боку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Волейбол.-8 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, Нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные Действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Футбол.-6 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обвод соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия	20	
	Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	.	

	3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	20	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	9	
Атлетическая гимнастика	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы Регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, Количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых Мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в Процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных Упражнений и их сочетаний		
	Практические занятия		
	1. Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных		

	элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду(видам)аэробики. Индивидуальное задание.		
	Самостоятельная работа обучающихся	13	
	1.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
	Дифференцированный зачет	2	
	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 материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины ФК.00 «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

для преподавателя:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2008. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2008. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2008. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2012. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2011. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ФК.00 «Физическая культура» 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
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: –экспертная оценка выполненных практических заданий по работе с информацией (подготовленных сообщений, докладов, рефератов, презентаций); -тестирование
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; -тестирование в контрольных точках. <u>Лёгкая атлетика.</u> Наблюдение и экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий(проводится входе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину; -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества

средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Наблюдение и экспертная оценка:

- техники базовых элементов техники

спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

-выполнения студентом функций судьи.

- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

-техники выполнения комбинаций и связок.

- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

Атлетическая гимнастика

Наблюдение и экспертная оценка:

- техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.