

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
/Ю.И. Угрюмова/
«26» июня 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФК. Физическая культура
по профессии
23.01.03 Автомеханик


Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №8

от 25 июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии

 /Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования
(Приказ Минобрнауки России от 02.08.
2013 №701) с изменениями и
дополнениями (Приказ Минобрнауки
России от 9 апреля 2015 г. №389)

по профессии 23.01.03 Автомеханик

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.03 Автомеханик

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина изучается в рамках раздела ФК.00 «Физическая культура».

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 раздела дисциплины обучающийся должен

знать:

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

Обладать общими компетенциями

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80 часа**, в том числе:
обязательной практической учебной нагрузки обучающегося **40 часа**;
самостоятельной работы обучающегося **40 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>40</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
-домашние контрольные работы по разделам;	<i>6</i>
- подготовка докладов, сообщений;	<i>6</i>
выполнение домашнего задания;	<i>20</i>
- выполнение индивидуального задания;	<i>4</i>
- выполнение индивидуального проекта.	<i>4</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание	2	
	1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Антидопинговый контроль		2
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	1. Цели и задачи предмета. Содержание программы. Классификация видов легкой атлетики Роль и значение легкой атлетики. Специально- подготовительные и беговые упражнения: Работа рук как при беге. Бег на месте. Бег с ускорением до 60 м.	8	
	2. Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Бег с низкого старта 30 м.		
	3. Бег по дистанции: по прямой, повороту. Техника передачи эстафетной палочки. Повторный бег 4-7х60-80м		
	4. Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте. Равномерный бег 3-4км		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа Учебник Разминка перед бегом, беговые упражнения, бег с ускорением по 50-70. Низкий старт; бег с ускорением, специально-подготовительные упражнения. Техника бега по прямой; повторный бег по 50м. Техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением. Высокий старт; равномерный бег 25-35мин.	8	
Раздел 2. Гимнастика		12	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	

	1. Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика. Обще-развивающие упражнения. Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем . «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»		
	2. Комбинация вольных упражнений в целом. Стойка на руках у стены, переворот боком. Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручем и скакалкой		
	3. Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка. Прыжок – согнув ноги. Прыжок – ноги врозь.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа Строевые упражнения; комплекс упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, на голове. «Ласточка». Упражнения для развития гибкости. Упражнения с обручем и скакалкой, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание, стойка на руках. Сгибание рук в упоре лежа; спрыгивание с высоты 80-100см	6	
Раздел 3. Лыжная подготовка		8	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	3	
	1. Прохождение отрезков попеременными и одновременными ходами на технику. Равномерная тренировка- 5-7км. Спуск с горы, повороты, торможение «плугом»		
	2. Самостоятельная разминка. Прохождение дистанции 3-5км на время. Способы спусков		
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа Прохождение дистанции 5-7км с равномерной скоростью. Прохождение дистанции с равномерной и переменной скоростью; спуск с горы.	4		
	Зачет	1	
Раздел. 4 Баскетбол		24	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра в баскетбол.		
2. Специально-подготовительные упражнения. Остановка в 2 шага, прыжком Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте.			

	3. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке двумя руками и одной. Ловля высоко летящих мячей.	
	4. Бег с изменением направления и скорости с остановкой по звуковому сигналу. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой препятствий.	
	5. Ведение с сопротивлением противника. Броски мяча двумя от груди, от головы. Броски одной от плеча. Подвижная игра в баскетбол «33», «21».	
	6. Командные игры.	
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа Выполнить стойки, перемещения. Подвижная игра с баскетбольным мячом. Остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, от плеча, из-за головы. Ловля и передача мячей, летящих на различной высоте. Игра в «33». Ведение мяча правой и левой с изменением направления и скорости движения. Броски двумя руками с места, «33» и «21». Броски со средних дистанций.	12
Раздел 5. Настольный теннис		16
	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы	
	Практические занятия	6
	1. История развития игры. Специально-подготовительные упражнения. Стойка. Передвижение: шаги, выпады, прыжки. Способы держания ракетки. Жонглирование. Хват ракетки. Движение ракеткой справа и слева у тренировочной стены.	
	2. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. Подача мяча на столе. Удар толчком слева (справа).	
	3. Подставка справа, подставка слева. Накат слева, накат справа	
Контрольные работы		
Самостоятельная работа Жонглирование; имитация передвижения, стойки; движение ракеткой у стены. Тренировка подач мяча; заучить правильную хватку и стойку. Набивание мяча. Подставки справа и слева; набивание мяча поочередно обеими сторонами ракетки. накат слева и справа	10	
Дифференцированный зачет	2	
Всего	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал № 1, №2, тренажерный класс.
- спортивный инвентарь: мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони 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 СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Интернет-ресурсы:

1. [http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала
2. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
3. [http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни.- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">-практические задания по работе с информацией-домашние задания проблемного характера-ведение календаря самонаблюдения <p>Оценка подготовленности студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.