

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



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательным дисциплинам
/Ю.И. Угримова/
« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК.01 Физическая культура

по профессии


23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №1
от 31 августа 2020 г.

Председатель цикловой комиссии


/Е.С.Алипова /

Разработана в соответствии с Федеральным
государственным образовательным стандартом
среднего профессионального образования
(Приказ Минобрнауки России 02.08.2013г. N
695) с изменениями (Приказ Минобрнауки
России от 09.04.2015 г. №389) по профессии
23.01.06 Машинист дорожных и строительных
машин

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

1.1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, входящей в укрупнённую группу профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: 23.01.07 Машинист крана (крановщик), 23.01.03 Автомеханик и др.

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.

Компетенции:

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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **88 часов**, в том числе: обязательной практической учебной нагрузки обучающегося **44 часа**; самостоятельной работы обучающегося **44 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)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	44
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
-домашние контрольные работы по разделам;	
- подготовка докладов, сообщений;	
выполнение домашнего задания;	
- выполнение индивидуального задания;	
- выполнение индивидуального проекта.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	8	
1. Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика. Обще-развивающие упражнения.			

	2. Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем . «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»		
	3. Комбинация вольных упражнений в целом. Стойка на руках у стены, переворот боком. Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручем и скакалкой		
	4. 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	4	
	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		
Раздел 4 Баскетбол		24	
	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	
	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.			
5. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой препятствий.			

	6. Ведение с сопротивлением противника. Броски мяча двумя от груди, от головы. Броски одной от плеча. Подвижная игра в баскетбол «33», «21».	
	7. 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.	14
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. Поддача 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	12	
Дифференцированный зачет	2	
Всего	88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины в колледже имеются специальные помещения: спортивный зал, стадион, тренажерный зал, которые удовлетворяют требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастика:

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- лента гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов
- маты гимнастические

легкая атлетика:

- стойки для прыжков в высоту
- рулетка
- мяч для метания
- эстафетная палочка
- свисток судейский
- секундомер

баскетбол:

- мяч баскетбольный
- стойка баскетбольная напольная
- щит баскетбольный с фермой, кольцом
- сетка для б/б кольца

волейбол:

- мяч волейбольный
- сетка волейбольная

мини-футбол:

- мяч футбольный
- ворота
- сетка для ворот

настольный теннис:

- стол
- ракетки
- мяч

5. Технические средства обучения:

- диски с записями мелодий
- компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2017г.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2017
2. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)– М.: КноРус, 2016
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат)

Интернет-ресурсы:

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637.
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>.
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабак%20В.Е.%20Жабак%20Т.В.%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

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.