

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФК. 00 «Физическая культура»

по профессии квалифицированных рабочих, служащих:
23.01.03 «Автомеханик»

2019 год

Рабочая программа по дисциплине ФК. 00 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.03 «Автомеханик»

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

Разработчик:

Какуркина В.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

Внутренняя техническая экспертиза

Индерейкина Е.Н. – зам. директора по УР
Никишина С.Ю. – методист

Внутренняя содержательная экспертиза

Индерейкина Е.Н. – зам. директора по УР
Еенкова С.А. – руководитель ПЦК

Внешняя содержательная и техническая экспертиза

Руководитель городского МО учителей физкультуры – Рыбкова В.С.

Рассмотрено на заседании ПЦК

Протокол № 9 от 21.05.2019

Руководитель ПЦК  Еенкова С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 23.01.03 Автомеханик

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и профессиональной подготовки работников по профессии 23.01.03 Автомеханик

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к обще профессиональному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

Результатом освоения программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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 учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические работы	36
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Внеурочные занятия в спортивных секциях	35
Изучение литературы о здоровом образе жизни	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. 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)	Уровень освоения	
		Количество часов	
1	2	3	4
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры	Содержание учебного материала	2	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
Раздел 1	Лёгкая атлетика.	16	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	5	2
	ПЗ.1 Техника низкого и высокого старта. Бег 30м	1	
	ПЗ.2 Бег 60 м	1	
	ПЗ.3 Бег 100м. Сдача нормативов ГТО	1	
	ПЗ.4 Бег 200м.	1	
	ПЗ.5 Бег 400 м	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Специальные подводящие упражнения для бегуна	2	
	Выполнение норматива ГТО- бег 100 м	2	
Тема 2.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	2
	ПЗ.6 Обучение технике эстафетного бега 4x100 м	1	
	ПЗ.7 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м	1	
	ПЗ.8 Обучение технике эстафетного бега 4x400 м	1	
	ПЗ.9 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Специальные подводящие упражнения для бегуна	2	
	Выполнение норматива - бег 100 м		
Тема 2.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала	2	2
	ПЗ.10 Совершенствование техники метания гранаты Сдача нормативов ГТО	1	

	ПЗ.11 Совершенствование техники толкания ядра	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Скоростно-силовые подводящие упражнения для метателя	2	
	Выполнение норматива – метание гранаты	2	
Тема 2.4 Прыжок в длину	Содержание учебного материала	4	2
	ПЗ.12 Обучение прыжка в длину с места	1	
	ПЗ.13 Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	ПЗ.14 Обучение прыжка в длину с разбега	1	
	ПЗ.15 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача нормативов ГТО	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Скоростно-силовые подводящие упражнения для прыгуна	2	
	Выполнение норматива – прыжки в длину с разбега	2	
Тема 2.5 Бег на длинные дистанции Раздел 3.	Содержание учебного материала	1	2
	ПЗ.16 Бег 3000 м. Сдача нормативов ГТО	1	
	Самостоятельная работа	2	3
	Специальные подводящие упражнения для бегуна		
	Гимнастика с основами акробатики	8	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала	3	2
	ПЗ.17 Стойки, перекаты, кувырки	1	
	ПЗ.18 Группировки, соединение элементов	1	
	ПЗ.19 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Специальные подводящие упражнения для гимнастических упражнений	2	
	Упражнения на гибкость	2	
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	2
	ПЗ.20 Упражнения на шведской стенке	1	
	ПЗ.21 Подтягивание на перекладине	1	
	ПЗ.22 Челночный бег 5x10м	1	
	ПЗ.23 Разгибание, сгибание рук в упоре лежа	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Специальные подводящие упражнения для гимнастических упражнений	2	
	Силовые упражнения	2	
Тема 3.3 Круговая тренировка	Содержание учебного материала	1	2
	ПЗ.24 Пресс, отжимание, прыжки через скакалку		
	Самостоятельная работа	4	3

	Специальные подводящие упражнения для гимнастических упражнений	2	
	Скоростно-силовые упражнения	2	
Раздел 4.	Спортивные игры	16	2
Тема 4.1 Волейбол	Содержание учебного материала	5	
	ПЗ.25 Совершенствование техники верхней, нижней подачи, передачи игра	1	
	ПЗ.26 Совершенствование техники нападающего удара	1	
	ПЗ.27 Совершенствование техники блокирования,	1	
	ПЗ.28 Совершенствование техники страховки, игра	1	
	ПЗ.29 Совершенствование техники игры в волейбол	1	
	Самостоятельная работа	4	3
	Специальные упражнения в парах	2	
	Специальные упражнения в тройках	2	
Тема 4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	4	2
	ПЗ.30 Совершенствование техники бросков мяча в корзину, ведения мяча	1	
	ПЗ.31 Совершенствование техники игры в нападении	1	
	ПЗ.32 Совершенствование техники игры в защите	1	
	ПЗ.33 Совершенствование техники игры в баскетбол	1	
	Самостоятельная работа	4	2
	Специальные упражнения в парах	2	
	Специальные упражнения в тройках	2	
Тема 4.2 Лапта	Содержание учебного материала		3
	ПЗ.34 Совершенствование техники ловли мяча	1	
	ПЗ.35 Совершенствование техники перебежки, осаливание, игры в лапту	1	
Дифференцированный зачет		1	
	итого	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 программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки открытого типа.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 30 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.В.И. Лях, А.А. Зданевич –Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение.2016 г.

Дополнительные источники:

1. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 классы. – М.: ВАКО, 2015. – 400с. (В помощь школьному учителю).

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 обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия, самостоятельные занятия
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Практические занятия, зачетные работы
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	