Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Профессиональное училище № 39 п. Центральный Хазан»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ ПУ № 39
В.И. Анипер_____
«19» июня 2015 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих

23.01.03 Автомеханик.

Квалификация:
Слесарь по ремонту автомобилей;
Водитель автомобиля;
Оператор заправочных станций
Форма обучения: очная
Срок освоения ОП СПО ППКРС
2 года 10 месяцев
Профиль получаемого профессионального образования:
технический

2015 г.

- Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 701
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190631.01 Автомеханик"
С изменениями и дополнениями от: 9 апреля 2015 г.
- с учебным планом образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке рабочих, служащих ГБПОУ «Профессиональное училище №39 п. Центральный Хазан» по профессии 23.01.03 Автомеханик

Организация-разработчик: ГБПОУ ПУ№39

Разработчики: Алисиевич Яна Александровна
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Согласовано:
Руководитель ЦМК общеобразовательных и профессиональных дисциплин
Кирьян Н.Ю. ( )
Ф.И.О.
Протокол № 9 от «18» мая 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих 23.01.03 Автомеханик

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.01.03 Автомеханик**.**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел Физическая культура

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

Программа предполагает освоение следующих 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*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

В результате освоения 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 студентов - 80 часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов -40 часов.
Самостоятельная работа – 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**
Самостоятельная работа	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Введение, инструктаж	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 физической культуры по легкой атлетике. (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	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 .	2
Тема 1.3 Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».,теория, техника выполнения Сдача техники выполнения на оценку, сдача норматива на результат.	2
	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» теория, техника выполнения Сдача техники выполнения на оценку, сдача норматива на результат.	2
Самостоятельная работа:	**Работа с учебной литературой.** Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	**10**

	Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.	
Раздел 2. Спортивные игры		
Тема2.1 Волейбол		
Инструктаж	Техника безопасности спортивных игр, поведение на площадке.	1
	Правила игры в волейбол, жесты судьи.	1
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.	2
	Разминка, ОРУ с волейбольным мячом Учебная игра	2
	Нападающий удар Учебная игра	1
	Игра-соревнование.	2
Самостоятельная работа:	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола**.** Игра по правилам.	10
Тема2.2 Баскетбол		
	Правила игры в баскетбол, жесты судьи.	1
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2
	ОРУ с баскетбольным мячом Учебная игра	1
	Игра- соревнования	1
Самостоятельная работа:	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10

Тема2.3 Футбол		
	Правила игры в футбол, жесты судьи.	1
	Перемещение по полю. Ведение и передача мяча. Учебная игра.	1
	Удары по мячу по воротам. Остановка и прием мяча. Учебная игра.	1
	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра.	1
	Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	1
	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	1
Самостоятельная работа:	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	10
Тема2.4 Настольный теннис		
	Техника игры в настольный теннис. Правила игры. Подача мяча.	2
	Набивания т/мяча. Подача и прием мяча. Закручивание мяча. Учебная Игра.	2
Раздел 3. Гимнастика		
Инструктаж	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой. Правила занятий на снарядах.	1
	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	3
	Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	3
	дифференцированный зачет	1
Всего:		80

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация программы дисциплины требует наличия материальной базы: спортивный зал, стадион, а также спортивный инвентарь:

-эстафетные палочки
-скакалки, обручи
-теннисные ракетки
-теннисные шарики
-теннисный стол
-теннисная сетка
-волейбольные мячи
-волейбольная сетка
-баскетбольные сетки на кольца
-баскетбольные мячи
-жилетки игровые с номерами
-футбольные сетки для ворот (мини)
-футбольные мячи
-гимнастические маты
-перекладина гимнастическая
-конь гимнастический
-козел гимнастический
-коврики гимнастические
-мост гимнастический подкидной
-рулетка измерительная
-компрессор для накачивания мячей
-мяч малый
-лыжи беговые
-лыжные палочки
-лыжные ботинки

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. — М., 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2013.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для обучающихся СПО. — М., 2013.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 20013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm

http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm

http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

http://sportrules.boom.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦЕПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных тестов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

Учебные нормативы

Контрольные упражнения	**5**	**4**	**3**
отжимания	Ю 35 Д 15	30 10	25 5
подтягивания	10	8	5
пресс	30	25	20
Бег 100м	Д 15.8 Ю14.2	16.2 14.6	16.6 14.0
Бег 500м и 1000м	Д 1.55 Ю3.25	2.00 3.35	2.10 3.54
Прыжок в длину с разбега	Д3.60 Ю4.60	3.40 4.40	3.20 4.20
Прыжок в длину с места	Д180 Ю220	170 210	160 200
Волейбол. Верхняя прямая подача в пределах площадки(5 подач)	5	4	3
Футбол. Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой(метры)	60	55	50
Вбрасывание мяча на дальность(метры)	22	20	18