

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

Утверждаю:
Директор ГБПОУ ИУ № 39
В.И. Анипер
«24» сентября 2015 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 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 получасового профессионального образования:
технический

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе и в соответствии:

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21. 07. 2015).
- 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 ЦУМ №39

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

Согласовано:

Руководитель ЦМК общеобразовательных и профессиональных дисциплин

Карцева А.И. ()
Ф.И.О.

Протокол № 9 от «14» мар 20 15 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 общеобразовательный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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).

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 - 257 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов -171 часов;

самостоятельной работы студентов - 86 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
Самостоятельная работа	86
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
1курс		
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).	2
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.	4
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

Тема 1.4 Метание гранаты, толкание ядра	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдача норматива на результат, техника выполнения на оценку.	2
Самостоятельная работа:	Работа с учебной литературой. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость , бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.	8
Раздел 2. Спортивные игры		
Тема2.1 Волейбол		
Инструктаж	Техника безопасности спортивных игр, поведение на площадке.	1
	Правила игры в волейбол, жесты судьи.	2
	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,.	5
	Разминка, ОРУ с волейбольным мячом Учебная игра	2
	Нападающий удар Учебная игра	2
	Игра-соревнование.	2
Самостоятельная работа:	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8
Тема2.2 Баскетбол		
	Правила игры в баскетбол, жесты судьи.	2
	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.	8

	ОРУ с баскетбольным мячом Учебная игра	2
	Игра- соревнования	2
Самостоятельная работа:	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8
Тема2.3 Футбол		
	Правила игры в футбол, жесты судьи.	1
	Перемещение по полю. Ведение и передача мяча. Учебная игра.	2
	Удары по мячу по воротам. Остановка и прием мяча. Учебная игра.	2
	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра.	2
	Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2
	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	5
Самостоятельная работа:	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	8
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
Самостоятельная работа:	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	6
Раздел 3. Лыжные гонки		
Инструктаж	Техника безопасности на занятиях физической культуры по лыжным гонкам.	1
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км	6
Самостоятельная работа:	Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных	8

	занятиях физическими упражнениями и спортом.	
Раздел 5. ППФП		
	Ведение мяча с ускорением, остановкой по сигналу. Игра в баскетбол.	4
	Одновременное ведение мячей левой и правой руками. Игра в баскетбол.	4
	Ускорение на короткие дистанции по сигналу, бег 100 метров.	2
	Ускорения с низкого и высокого старта.	2
	Общефизические упражнения.	2
	Подъем переворотом.	2
	Подтягивания, пресс. Лазания по лестнице.	4
2 курс		
Раздел 1. Легкая атлетика.		
Инструктаж.	Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике. (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2
	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 10*10м, 60м.	3
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги.»	3
	Много скоки, прыжки в длину с места, метание различных предметов на дальность.	3
Самостоятельная работа:	Тренировки в оздоровительном беге.	8
Раздел 2. Спортивные игры		
Инструктаж	Техника безопасности спортивных игр, поведение на площадке.	2
Тема 2.1 Волейбол		
Техника игры в нападении	Сочетания различных перемещений. Верхняя прямая подача на точность. Передача сверху двумя руками на заданную высоту.	6
Техника игры в защите	Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. Блокирование.	4
	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2
Тема 2.2 Баскетбол		
Техника игры в нападении	Повороты в движении, остановка прыжком. Бег с изменением направления.	3
Техника игры в защите	Совершенствование перемещений в защитной стойке.	2

Техника владения мячом.	Перехват мяча. Техника овладения мячом при борьбе за отскок у своего щита.	2
Самостоятельная работа:	Классификация техники: защиты, нападения. Правила соревнований.	8
Тема 2.3 Футбол		
Техника игры полевого игрока	Передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча. Жанглирование.	6
Техника игры вратаря	Передвижения, ловля. Отбивания и перевод мяча.	4
Тактика игры	Функции игроков. Тактика нападения и защиты.	4
Самостоятельная работа:	Профилактика травматизма.	6
Тема 2.4 Настольный теннис		
	Совершенствование техники приема мяча.	2
	Совершенствование техники подачи мяча.	2
	Режущий удар. Крученный мяч.	2
Раздел 3. Лыжные гонки		
Инструктаж	Техника безопасности на занятиях физической культуры по лыжным гонкам.	2
	Совершенствование техники подъемов.	4
	Совершенствование техники спусков.	4
	Передвижение на лыжах, классическим ходом, 5 км.	3
Самостоятельная работа:	Профилактика травматизма. Лыжные мази и их применения.	6
Раздел 4. Гимнастика		
Инструктаж	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой. Правила занятий на снарядах.	2
Опорные прыжки.	Прыжок через козла способом согнув ноги.	4
	Прыжок через коня способом ноги врозь.	4
Самостоятельная работа:	Амплитуда выполнения упражнений.	6
Раздел 5. ППФП		
	Длительный бег 20 мин. Подтягивания (отжимания)	5
Самостоятельная работа:	Упражнения на дыхание.	6
	Дифференцированный зачет	1
	Всего:	257

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 10—11 кл. — 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, 2012.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
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 ДИСЦИПЛИНЫ

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
Лыжные гонки 5 км Ю	25	26	27
Лыжные гонки 3 км Д	18	19	20
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

