

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020
год

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1581 (зарегистрированного в Минюсте России 20.12.2016 г. № 44800);

- примерной основной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Организация-разработчик: Государственное областное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий колледж транспорта и дорожного хозяйства»

Разработчик: Дергунов Г.П., преподаватель физической культуры

Рекомендована Методическим советом ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

Заключение Методического совета № _____ от « ____ » _____ 2020 г.
номер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью образовательной программы общепрофессионального цикла в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 *Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей*.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций через осваиваемые знания и умения:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средств профилактики перенапряжения

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **48** часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося **44** часов;

самостоятельной работы обучающегося **4** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	
- <i>Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр</i>	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практические занятия	8	
	1 Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии		
	2 Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности		
	3 Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
	4 «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»		
Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практические занятия	6	
	1 Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		
	2 «Упражнения на развитие выносливости»		
	3 «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».		
	Самостоятельная работа обучающегося - <i>Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр</i>	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных	Содержание учебного материала	28	ОК 08
	Практические занятия		
	1. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	2. «Кросс по пересеченной местности».		
3. «Бег на 150 м на заданное время».			

и профессиональных целей	4.	«Прыжки в длину способом «согнув ноги»».			
	5.	«Метание гранаты в цель».			
	6.	«Метание гранаты на дальность».			
	7.	«Челночный бег 3х10».			
	8.	«Прыжки на различные отрезки длинны».			
	9.	«Выполнение максимального количества элементарных движений».			
	10.	«Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».			
	11.	«Упражнения на снарядах».			
	<i>Дифференцированный зачет</i>				
	12.	«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».			
	13.	«Ходьба по гимнастическому бревну».			
	14.	«Упражнения с гантелями».			
	15.	«Упражнения на гимнастической скамейке».			
	16.	«Акробатические упражнения».			
	17.	«Упражнения в балансировании».			
	18.	«Упражнения на гимнастической стенке».			
	19.	«Преодоление полосы препятствий».			
	20.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».			
	21.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».			
	22.	«Выполнение упражнений на развитие частоты движений».			
	23.	«Броски мяча в корзину с различных расстояний».			
	Самостоятельная работа обучающегося - <i>Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр</i>			2	
	<i>Дифференцированный зачет</i>			2	
Всего:			48		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Брусья гимнастические – 2 шт.
- Перекладины универсальные – 3 шт.
- Маты гимнастические – 6 шт.
- Канат – 2 шт.
- Шведские стенки – 5 шт.
- Скамейки гимнастические – 5шт.
- Гири 16кг – 6 шт.
- Гири 24кг – 2 шт.
- Гири 32кг – 2 шт.
- Штанги универсальные – 2 шт.
- Гранаты для метания – 6 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи баскетбольные – 10 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Сетки волейбольные – 2 шт.
- Щит баскетбольный профессиональный 1800X1500 мм -2 шт.
- Кольцо баскетбольное амортизационное, игровое – 2 шт.
- Турник навесной – 4 шт.
- Упоры для отжимания – 4 шт.
- Скакалки резиновые – 20 шт.
- Туристические палатки – 4 шт.

Открытый стадион широкого профиля: беговая асфальтированная дорожка 250м, футбольное поле 70х40, сектор для прыжков в длину, единая полоса препятствий.

Стрелковый тир

Технические средства обучения:

аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; радиомикрофон; мегафон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура:учебник/А.А.Бишаева.-5-е изд.-М.:ИЦ Академия,2018.-320с.;
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.Физическая культура: учебник для 10-11 кл. общеобразовательных организаций /Т.В.Андрюхина, Н.В.Третьякова; под ред. М.Я.Виленского.-2-е изд._М.:ООО «Русское слово-учебник»,2015

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи зачета, дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>ЗНАНИЯ</i>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>
- основ здорового образа жизни.	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>
- средств профилактики перенапряжения	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>
<i>УМЕНИЯ</i>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<i>Оценка при выполнении обучающимися практических заданий, зачете, дифференцированном зачете.</i>