



Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области
«Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»
(ГБПОУ РО «РКМиА»)

ОПОП по профессии 190631.01 Автомеханик

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

Подпись

Т.Ф. Гончарова

« 30 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РКМиА»



Подпись

М.Н.Греховодова

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 г.

Одобрено с целью практического применения
на заседании цикловой методической комиссии
гуманитарного цикла и общественных
дисциплин

протокол № 11 от «05» 06 2019г

Председатель ЦМК Федориева Н.Ф. / [подпись] /

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 23.01.03 «Автомеханик» (утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 2 августа 2013 г. N 701, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. N 29498);

- Учебного плана ГБПОУ РО «РКМиА» по профессии 190631.01 «Автомеханик» от 21.09.2019 г.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»

Разработчик: Довбуш Надежда Васильевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «РКМиА»

Эксперты:

1. Бутко Татьяна Юрьевна, руководитель физ. воспитания высшей категории, преподаватель физической культуры ГАПОУ РО «РКТМ»;
2. Гончарова Татьяна Федоровна, заместитель директора по УМР ГБПОУ РО «РКМиА».

Лист актуализации программы

Протокол № 1 от
« 27 » 08 20 19 г.

Председатель ЦМК Анф / Феррарева И.И.

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

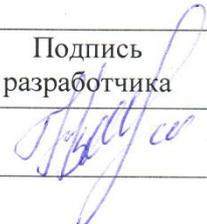
Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
27.08.2019г.	Актуализация и бюджета	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **23.01.03 «Автомеханик»** с учётом технического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной 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.

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по профессии:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 60 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 40 часов;

Самостоятельной работы обучающегося - 20 часов;

Теоретических занятий обучающегося – 6 часов;

Практических занятий обучающегося – 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
практические занятия	34
теоретические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		24	
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4	
	Теоретическая часть	2	
	Практическая часть	-	
	Основные понятия ФК и спорта (самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность)	1	1
	Социально - биологические основы ФК и спорта (организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие.	Содержание учебного материала	4	
	Теоретическая часть	2	
	Практическая часть	-	
	Основные понятия здорового образа жизни (дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка)	1	1
	Физические качества, комплексное развитие ФК (методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	16	
	Теоретическая часть	2	

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическая часть	8	
	Общая и профессиональная физическая подготовка (тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка)	2	1
	Спорт в физическом воспитании студентов (Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки)	3	
	Разучивание и закрепление профессионально значимых двигательных действий. (Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств)	2	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	Зачет	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений.	6	
Раздел 2. Легкая атлетика		19	
Тема 2.1. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала	19	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	14	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость (Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3x 10 м)	2	2
	Отработка техники низкого старта: Бег 100м	2	
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега: Бег 50 м и 400 м.	2	
	Бег с ходу. Финиширование: Бег 250 м и 500 м.	2	
	Отработка техники бега с высокого старта: Бег 1000м	1	
	Тактика бега на длинные дистанции: Бег 1500м	1	
	Выполнение упражнений на выносливость: Бег 2000м	2	
	Бег 3000м: Отработка финишного рывка	1	
	Зачет	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Отработка техники бега и техники дыхания. Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	5	
Раздел 3. Подвижные игры		17	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	4	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	4	
	Ведение мяча. Учебная игра (Отработка техники передвижения и остановок)	2	2
	Совершенствование тактики игры. Учебная игра (Игровая практика)	2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	13	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	8	
	Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	4	
	Приём мяча. Передачи мяча. Учебная игра	3	
	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	5	
ИТОГО		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, стол теннисный, сетка для теннисного стола, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., Академия, 2018.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов

от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

9. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. www.chpk.ru (научно-методический журнал «Физическая культура в школе»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни.	<p>Выполнение нормативов и элементов двигательных действий</p> <p>Устный опрос Оценка результатов тестирования</p>