

Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
для профессии СПО**

23.01.07 Машинист крана (крановщик)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Перспективно- тематический план	12

1. Паспорт программы учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик) укрупненная группа профессий **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи 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.

1.4. Количество часов на освоение программы по данной дисциплине:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе :
- обязательной аудиторной учебной нагрузки—**40** часов;;
- самостоятельной работы обучающихся -- **40** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

по профессии 23.01.07 Машинист крана(крановщик)

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
практические занятия	37
контрольные работы	--
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем.	Содержание учебной дисциплины: практические занятия, самостоятельные работы.	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.			
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала	1	
	1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и профессиональном развитии человека.	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	9	
	2. Основы здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм.	1	
	Практические занятия.		
	1. Двигательная активность. Активный отдых.	1	
	2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	
	3. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	
	4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	
	5. Комплекс упражнений для трудящихся, выполняющих однообразную работу стоя, сидя.	1	
	6. Аэробные упражнения на тренажёрах.	1	
	7. Беговые и силовые упражнения на тренажёрах.	1	
	8. План типового комплекса утренней зарядки. Оздоровительный массаж на все группы мышц.	1	

		<p>Самостоятельная работа .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса по лечебной физкультуре для опорно-двигательного аппарата. 2. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физвоспитания. 3. Доклад на тему « О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании». 4. Составление комплекса по ЛФК для коррекции зрения. 5. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики 6. Составление комплекса упр. производственной гимнастики. 	10	
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			10	
Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики.		Содержание учебной программы.	5	
		Практические занятия		
	1.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения	1	
	2.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с гантелями, набивными мячами, со скакалками с мячом, с обручем.	1	
	3.	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату, гимнастической стенке.	1	
	4.	Упражнения в виси и упоре на перекладине. Силовые упражнения.	1	
	5.	Прыжковые упражнения . Опорные прыжки.	1	
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	5	
	1.	Разучивание комплексов упражнений для глаз, для пальцев рук, голеностопного сустава.	1	
	2.	Дыхательная гимнастика.. Физкультпаузы и физкультминутки.	1	
	3.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
	4.	Лечебная физкультура для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.	1	
	5.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся:	9	

	<p>Доклад:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса упражнений для профилактики профзаболеваний. 2. Определение уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру. 3. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции. 4. Символика Олимпийских игр. <p>Сообщение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития Олимпийских игр. 2. Олимпийские чемпионы Кубани. 3. Современное состояние физической культуры и спорта. 4. Современное состояние здоровья молодёжи. 5. Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания при занятиях различными видами двигательной активности». 		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.			22
Тема 3.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебной программы.		
	Практические занятия		6
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Бег на результат -100м., 60 м., 30м.		1
	2. Эстафетный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег по дистанции 2000м.		1
	3. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность, в цель- с колена, лёжа		1
	4. Метание малого мяча в цель с разбега, с места.		1
	5. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.		1
	6. Ориентирование на местности, бег по пересечённой местности.		1
Тема 3.2. Волейбол.	Содержание учебной программы.		
	Практические занятия		3
	1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещений. Верхняя и нижняя прямая подача. Ходьба, бег, скачок. прыжок.		1
	2. Индивидуальная тактика передачи и подачи мяча через сетку, свободное		1

		нападение. Нападающий удар. свободное нападение.		
	3.	Игра в волейбол по правилам.	1	
Тема 3.3. Баскетбол.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	4	
	1.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Стритбол.	1	
	2.	Тактика свободное нападение. Взаимодействие двух игроков при нападении и в защите.	1	
	3.	Учебная игра. Зачёт.	1	
	4.	Учебная игра. Зачет	1	
Тема 3.4. Футбол.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	7	
	1.	Техника безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча, остановка, удар по мячу внутренней поверхностью стопы.	1	
	2.	Упражнения с мячом - индивидуальная работа. Приём мяча, удар по мячу грудью, головой.	1	
	3.	Тактика игры в нападении.	1	
	4.	Тактика игры в защите.	2	
	5.	Учебная игра в мини-футбол.	1	
		Дифференцированный зачет	1	
		Самостоятельная работа обучающихся.	21	
		Доклад на тему: 1. «Профилактика сколиоза и плоскостопия.» 2. «ЛФК при остеохондрозе». 3. «Правила игры в волейбол». 4. «История развития футбола». 5. «История развития гимнастики». 6. « Судейство в футболе». Сообщение на тему: 7. «Судейство в волейболе. Жесты судей». 8. «История развития баскетбола». 9. «Судейство в баскетболе. Жесты судей,» 10. «Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми», 11. «Личное отношение к здоровью, как формирование здорового образа		

		<p>жизни».</p> <p>12. «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала».</p> <p>13. «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни человека».</p> <p>14. «Рациональное питание и профессия».</p> <p>15. «Режим в трудовой и профессиональной деятельности».</p>		
--	--	---	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;
Оборудование учебного кабинета:

- спортивного зала;
- стадиона;
- тренажёрного зала.

Технические средства обучения: волейбольная сетка, баскетбольные кольца, мячи, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, скамейки, обручи, канат, брусья, гири, скакалки, музыкальный центр и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2012г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. , Зимин В.П. Физическое воспитание и валеология ; учебное пособие для студентов вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2009г.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. –М., Просвещение , 2011год.

Интернет – ресурсы:

-[http:// www/it-n/ru/ board.aspx](http://www/it-n/ru/board.aspx)

-[http:// fizkultura/ucoz/es](http://fizkultura.ucoz/es)

- <http://>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических занятий № 1-30 (сдача контрольных нормативов).</p>
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</p>	<p>Устная проверка – индивидуальный и фронтальный опрос. Контроль знаний и умений обучающихся по карточкам.</p>

Разработчики

ГБПОУ АГАЭС

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Келескина О.В.

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Эксперты

ГБПОУ АГАЭС

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Конавлова Т.М.

(инициалы, фамилия)

предприниматель

(место работы)

инженер-механик

(занимаемая должность)

Дженас С.А.

(инициалы, фамилия)