

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**

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

РАССМОТРЕНО
на заседании учебно-методического
объединения гуманитарного профиля
«К» 05 2021г.

Руководитель
 О.М.Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ КК АТАТС
«31» 05 2021 г.
В.А.Шульга



Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 10 от 31.05 2021г.

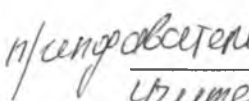
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 190629.08 Слесарь по ремонту строительных машин (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 699 от 02.08.2013г., зарегистрирован Министерством юстиции рег. № 29590 от 20.08.2013г.), укрупненная группа профессий 23.00.00. Техника и технологии наземного транспорта.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

Разработчик:

Беляевская О.В.  преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

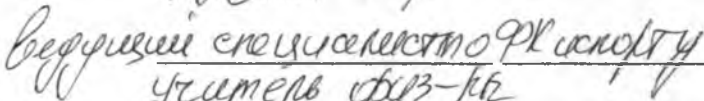
Рецензенты:

 преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

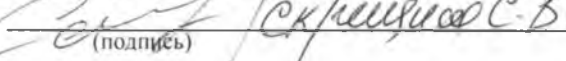
учитель физ-ра

Квалификация по диплому:

(подпись)

 Ведущий специалист по ремонту

учитель физ-ра

Квалификация по диплому:

(подпись)

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 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, 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 профессиональный 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 **88** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки—**44** часов;
- самостоятельной работы обучающихся - **44** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
В том числе:	
практические занятия	41
контрольные работы	--
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
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 . Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
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	20	
	1. Основы здорового образа жизни.	1	1
	2. Влияние физических упражнений на организм.	1	2
	Практические занятия	8	
	3. Двигательная активность. Активный отдых.	1	
	4. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	
	5. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани.	1	
	7. Комплекс упражнений для трудящихся ,выполняющих однообразную работу стоя , сидя.	1	
	8. Аэробные упражнения на тренажёрах.	1	
	9. Беговые и силовые упражнения на тренажёрах.	1	
	10. 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.			19	
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 висе 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.	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.			48
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	9	
	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.	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	6.	Учебная игра в мини-футбол.	2	
		Дифференцированный зачет	1	
		Самостоятельная работа обучающихся.	25	
		<p>Доклад на тему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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». <p>Сообщение на тему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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», 		

		<ol style="list-style-type: none">11. «Личное отношение к здоровью, как формирование здорового образа жизни».12. «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала».13. «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни человека».14. «Рациональное питание и профессия».15. «Режим в трудовой и профессиональной деятельности».		
--	--	--	--	--

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченко С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО, 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2012г.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология ; учебное пособие для студентов вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2016г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., Просвещение , 2015год.

Интернет – ресурсы:

- [http:// www/it-n/ru/ board.aspx](http://www/it-n/ru/board.aspx)
- [http:// fizkultura/ucouz/es](http://fizkultura/ucouz/es)
- <http://>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>УМЕТЬ:: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - уметь использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение необходимых способностей, качеств, свойств личности, самоопределения в физической культуре; ЗНАТЬ: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>ВЫПОЛНЕНИЕ: индивидуальных заданий, экспертная оценка и наблюдение за действиями обучающегося при выполнении практической работы во время практического занятия. экспертная оценка уровня освоения приёмов. Наблюдение за участием в работе спортивных секций.</p>

Разработчик:

Рыжоч И.А.Т.С.

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Белевская О.В.

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

Рыжоч И.А.Т.С.

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Коновалова Г.М.

(инициалы, фамилия)

преподаватель

(место работы)

инженер механик

(занимаемая должность)

Джигое С.П.

(инициалы, фамилия)