

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам директора по НМР

В.П. Кузиева

«31» 08 2020 г.

Утверждаю

Зам. директора по УПР

Р.М. Сабитов

«31» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК 00. Физическая культура

Профессия: 23.01.03 Автомеханик

Квалификация:

Слесарь по ремонту автомобилей

Водитель автомобиля категории «В, С»

Оператор заправочных станций

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального
образования** – технический

г.Нижнекамск, 2020г.

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.03 Автомеханик**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 701 от 02.08.2013 года, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (№ 29498 от 20.08.2013 года), по профессии 190631.01 Автомеханик;
2. Учебного плана и основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» по профессии 23.01.03 «Автомеханик».

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич - преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и технического учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Председатель МЦК _____ Сибгатуллина А.Д.

Протокол заседания МЦК № ____ от « ____ » _____ 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-11
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12-14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «ФК.00 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.03 Автомеханик.

Программа ориентирована на овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -У.2 выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - 3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности

Перечень ОК

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	80
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа	40
практические занятия	34
теоретические занятия	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды умений, знаний компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1 Значение физической культуры в жизни человека		6		
Тема 1.1 Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.	Теоретические занятия: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5.
	Самостоятельная работа обучающихся: №1 Подготовить реферат по теме: вредные привычки, алкоголизма и наркомании.	1	2	
	Теоретические занятия: 2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	1	2	3.1 3.2 3.3 3.4
Тема 1.2 Значение физической культуры в профессиональной деятельности человека.	Теоретические занятия: 3..Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №2 Составление комплекса утренней гимнастики.	1	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Теоретические занятия: 4.Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	2	
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.		12		

Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	Практическое занятие №1 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	2	2	
	Практическое занятие №2 Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	2	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5. 3.1 3.2 3.3 3.4
	Самостоятельная работа обучающихся: №3 Составить презентацию на тему: физкультурно-оздоровительных упражнений.	2	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №3 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2	2	

	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы			
	Практическое занятие №4 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	2	
	Практическое занятие № 5 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	2	2	
Раздел 3 Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов		35		
Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия: №6 Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1	2	У.1 У.2, У.3 У.4 У.5. 3.1 3.2
	Практические занятия: №7 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	3.3 3.4
	Самостоятельная работа обучающихся: №3 Составить комплекс упражнений по гимнастике.	2	2	ОК 03 ОК 04
	Практические занятия: №8 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	ОК 08
Тема 3.2. Развитие быстроты.	Практические занятия: №9 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №4 Выполнение упражнения, полный присед и прыжок 35 раз	2	2	

	Практические занятия: №10 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №5 Сдача норматива прыжки в длину с места.	2	2	
	Практические занятия: №11 Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
Тема 3.3. Развитие выносливости.	Практические занятия: №12 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №6 Составить реферат на тему: легкая атлетика (история создания)	2	2	
	Практические занятия: №13 Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	Практические занятия: №14 Бег на 500-1000 метров	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №7 Поднимание туловища за 1 мин.	2	2	
	Практические занятия: №15 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	Практические занятия: №16 Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	
Тема 3.4. Развитие координации движений.	Практические занятия: №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №8 Презентация на тему: развитие мелкой моторики.	2	2	
	Практические занятия: №18 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: №9 Норматив выполнение упражнения: приседание 60 раз	2	2	
	Практические занятия: №19 Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №10 Приседание на одной ноге, левой и правой по 10 раз.	2	2	
	Практические занятия: №20 Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №11 Потягивание на высокой перекладине.	2	2	
	Практические занятия: №21 Метание гранаты в цель.	1	2	
	Практические занятия: №22 Метание гранаты на дальность.	1	2	
Раздел 4 Спортивные игры.		25		
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия: №23 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину)	1	2	У.1 У.2, У.3
	Самостоятельная работа обучающихся: №12 Сгибание разгибание рук в упоре лежа 30 раз.	2	2	У.4 У.5.
	Практические занятия: №24 Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	3.1 3.2 3.3 3.4
	Практические занятия: №25 Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	ОК 03 ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся: №13 Планка. Выполнение упражнения 2 мин.	2	2	ОК 08

	Практические занятия: №26 Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	Практические занятия: №27 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №14 Прыжки на месте 10 раз, на левой и на правой по 10 раз.	2	2	
	Практические занятия: №28 Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №15 Прыжки на скакалке за 1 мин кол-во раз.	2	2	
	Практические занятия: №29 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Практические занятия: №30 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	У.1 У.2, У.3
	Самостоятельная работа обучающихся: №16 Стойка на лопатке, кувырок перед назад.	1	2	У.4 У.5.
	Практические занятия: №31 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	3.1 3.2
	Самостоятельная работа обучающихся: №17 Прыжки через скамейку 20*3	1	2	3.3 3.4
	Практические занятия: №32 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	ОК 03
	Самостоятельная работа обучающихся: №18 Потягивание колен к груди 25 кол-во раз.	1	2	ОК 04 ОК 08

	Практические занятия: №33 Техника прямого удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №19 Челночный бег 3*100	1	2	
	Практические занятия: №34 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	1	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: №20 Пресс на нижней перекладине 28 кол-во раз.	1	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	2	
	Всего:	40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ru>

3.3. Перечень дидактических средств обучения:

- сборник упражнений;
- задания по нормативам ГТО.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
Умения:		
<p>– У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p> <p>-У.3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-У.4 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-У.5. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий №1-34;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2);</p> <p>- тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры</p>

команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;		промежуточная аттестация Д.З.
<p>Знания:</p> <p>– 3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- 3.2. о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- 3.3. способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>3.4. правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>ОК8.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> -устном опросе; - выполнении практических заданий; - прием нормативов (Таблица 1) - контрольные тесты по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 2); - тестовые задания для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от занятий Физической культуры <p>Промежуточная аттестация Д.З.</p>
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов	