**Приложение 2.7**

**к ООП по профессии**

**23.01.03 Автомеханик**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**

**учебной дисциплины**

**\_\_\_ФК.00 Физическая культура\_\_\_\_**

**по профессии \_23.01.03 Автомеханик**

**Ардатов**

**2019г.**

**Рассмотрено на заседании методической комиссии**

**преподавателей спецдисциплин и мастеров п/о**

**Протокол №\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Кошечкина Е.Г.\_/**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_г.**

**Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 23.01.03 Автомеханик**

**Организация-разработчик:**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум» (ГБПОУ Областной многопрофильный техникум)**

**Разработчики:**

**Крылов В.В. – руководитель физического воспитания ГБПОУ Областной многопрофильный техникум**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **условия реализации программы учебной дисциплины** |  |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии23.01.03 Автомеханик.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

**1.3.1. Таблица соответствия личностных и мета предметных результатов общим компетенциям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;  Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученных  профессиональных знаний (для юношей). | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |

**1.3.2.Предметные результаты изучения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем 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 | 40 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки | 40 |
| ***Промежуточная аттестация:*** в форме дифференцированного зачета | |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| Введение | Содержание учебного материала |  |  |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** |  | **34** |  |
| Тема 1.1. Кроссовая подготовка | **Практические занятия** | 10 |
| Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  Бег 100 м.  Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;  Бег по прямой с различной скоростью  Равномерный бег на дистанцию 3000 м . | 2  2  2  2  2 |  |
| Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту | **Практические занятия** | 4 |  |
| Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»  Прыжки в высоту способом:«перешагивания»  Прыжки в высоту способами, «ножницы», «перекидной». | 1  1  1  1 |
| Тема 1.1 Метание гранаты, толкание ядра | **Практические занятия** | 4 |  |
| Метание гранаты весом 500 г (девушки) , 700 г (юноши);  толкание ядра. | 2  2 |
| **Самостоятельная работа :**  **Работа с учебной литературой.**  Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.  **Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость**, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 16 |  |
| **Раздел 2. Гимнастика** |  | **18** |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения | **Практические занятия** | 4 |
| Упражнения в паре с партнером  Упражнения с гантелями  Упражнения с набивными мячами  Упражнения с мячом. | 1  1  1  1 |  |
| Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | **Практические занятия** | 4 |  |
| Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.  Упражнения для коррекции нарушений осанки.  Упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения.  Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки | 1  1  1  1 |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. | 10 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** |  | **28** |  |
| Тема 3.1. Волейбол | **Практические занятия** | 5 |
| Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.  Прием мяча снизу двумя руками.  Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.  Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.  Техника безопасности игры. | 1  1  1  1  1 |  |
| **Самостоятельная работа:**  Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола**.** Игра по правилам. | 5 |  |
| Тема 3.2. Баскетбол | **Практические занятия** | 5 |
| Ловля и передача мяча, ведение мяча.  Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)  Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват  Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения.Тактика защиты. | 1  1  1  1  1 |  |
| **Самостоятельная работа:**Тактико – техническая подготовка.  Правила игры. Техника безопасности игры.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игра по правилам. | 5 |
| Тема 3.3 Футбол | **Практические занятия** | 4 |  |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.  Отбор мяча, обманные движения,удары головой на месте и в прыжке.  Остановка мяча ногой, грудью, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.  **Дифференцированный зачет** | 1  1  1  1 |  |
| **Самостоятельная работа:**Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам  Игра по правилам. | 4 |  |
| **Всего** | | **80** |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

**Спортивного комплекса:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.),канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные)

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов**

**Основные источники:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Павтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2018 год. http://znanium.com/catalog/product

**Дополнительные источники:**

**1. Физическая культура**: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2014. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

**2. Здоровье и физическая культура студента**: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

**3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом**: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**Контрольи оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет |
| основы здорового образа жизни | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачет |