

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №_5_

« 12 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ /Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОФЕССИИ

15.01.35 Мастер слесарных работ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчики:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по Физической культуре в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.) по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ФК.01 Физическая культура общепрофессионального цикла.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- требования, предъявляемые к профессии «Сварщик»;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 52 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 48 часов;

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 52 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 48 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 48 |
| лекции | 4 |
| Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |
| Введение Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление, как явление культуры | Содержание учебного материала | 4 | 1 |
| | 1 Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой | | |
| | 2 Физическая культура личности человека. | | |
| Раздел 2. | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | |
| Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | Содержание учебного материала | 3 | 1,2 |
| | 1 Техника бега на короткие дистанции | | |
| | 2 Техника низкого старта и стартового разгона | | |
| | 3 Бег 100 м. | | |
| Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | 2 | 1,2 |
| | 1 Особенности техники кроссового бега | | |
| | 2 Бег 3000м. | | |
| Тема 2.3. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» | Содержание учебного материала | 3 | 1,2 |
| | 1 Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги» | | |
| | 2 Техника отталкивания и приземления | | |
| | 3 Техника прыжка в полной координации | | |
| Тема 2.4. Метание гранаты | Содержание учебного материала | 1 | 1,2 |
| | 1 Техника метания с полного разбега | | |
| Раздел 3. | Спортивные игры | | |
| Тема 3.1. Баскетбол. Ведение и перемещения | Содержание учебного материала | 1 | 1,2 |
| | 1 Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока | | |
| Тема 3.2. Броски | Содержание учебного материала | 3 | 1,2 |
| | 1 Штрафной бросок | | |
| | 2 Трехочковый бросок | | |
| | 3 Ведение, два шага, бросок | | |
| | 1 Техника вырывания мяча | | |
| | 2 Техника выбивания мяча | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----|
| | 1 | Перехват мяча и борьба за мяч | | |
| | 2 | Командные действия в защите | | |
| | 3 | Командные действия в нападении | | |
| Тема 3.5. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения | Содержание учебного материала | | 1 | 1,2 |
| | 1 | Сочетание способов перемещений с техническими приемами | | |
| Тема 3.6. Передача и прием мяча | Содержание учебного материала | | 1 | 1,2 |
| | 1 | Чередование способов передачи и приема мяча | | |
| Тема 3.7. Подача мяча | Содержание учебного материала | | 2 | 1,2 |
| | 1 | Верхняя прямая подача | | |
| | 2 | Верхняя прямая подача в прыжке | | |
| Тема 3.8. Тактика игры в нападении | Содержание учебного материала | | 3 | 1,2 |
| | 1 | Нападающий удар | | |
| | 2 | Групповые тактические действия в нападении | | |
| | 3 | Командные тактические действия в нападении | | |
| Тема 3.9. Тактика игры в защите | Содержание учебного материала | | 3 | 1,2 |
| | 1 | Блокирование мяча | | |
| | 2 | Атакующий удар | | |
| | 3 | Страхование партнера | | |
| Раздел 4. | Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах | | | |
| Тема 4.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме | Содержание учебного материала | | 4 | 1,2 |
| | 1 | Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями | | |
| | 2 | Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями | | |
| | 3 | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями | | |
| | 4 | Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями | | |
| Тема 4.2. Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме | Содержание учебного материала | | 4 | 1,2 |
| | 1 | Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями | | |
| | 2 | Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями | | |
| | 3 | Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями | | |
| | 4 | Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|-----|
| Тема 4.3. Упражнения на тренажерах | Содержание учебного материала | | 2 | 1,2 |
| | 1 | Работа на тренажере «Комбинированный станок» | | |
| | 2 | Работа на многофункциональном тренажере | | |
| Раздел 5. | Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |
| Тема 5.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности | Содержание учебного материала | | 8 | 1,2 |
| | 1,2,3 | Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий | | |
| | 4,5,6 | Комплекс упражнений для будущей профессии | | |
| | 7,8 | Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе | | |
| | Дифференцированный зачет | | 2 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Комплект учебно-методической документации

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений: (бодибары, гири, набивные мячи);

Оборудование для занятий гимнастикой: (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. М.: Академия, 2018 г.
ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstmgo.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведения календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнение заданий, связанных с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. 2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций |

| | |
|--|---|
| | <p>судьи.</p> <p>4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>ШФП.</p> <p>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</p> <p>2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p> |
|--|---|