

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	Содержание учебного материала	4	1
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление, как явление культуры	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.mosSPORT.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>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведения календаря самонаблюдения. <p>Оценка 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> <ol style="list-style-type: none">1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>ШФП.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. <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>
--	---