

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

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ДЛЯ ПРОФЕССИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС)
по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

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. Составлена с учетом примерной программы по физической культуре в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОП.05 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу.

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 23.01.17 Мастер по

ремонту и обслуживанию автомобилей;

- 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 40 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 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)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
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 занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	4
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика.	7	
Тема 1.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала	5	ОК 1,ОК-8
	1 Техника бега на короткие дистанции		
	2 Техника низкого старта и стартового разгона		
	3 Бег 100 м.		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	
	1 Особенности техники кроссового бега		
	2 Бег 3000м.		
Раздел 2.	Спортивные игры	17	
Тема 2.1. Баскетбол. Ведение и перемещения	Содержание учебного материала	1	ОК 1,2,3,4,11
	1 Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока		
Тема 2.2. Броски	Содержание учебного материала	3	
	1 Штрафной бросок разными способами		
	2 Трехочковый бросок разными способами		
	3 Ведение, два шага, бросок		
Тема 2.3. Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала	2	
	1 Техника вырывания мяча		
	2 Техника выбивания мяча		
Тема 2.4. Тактика защиты, тактика нападения	Содержание учебного материала	1	
	1 Быстрый прорыв		
Тема 2.5. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	Содержание учебного материала	1	
	1 Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
Тема 2.6. Передача и прием мяча	Содержание учебного материала	1	
	1 Чередование способов передачи и приема мяча		
Тема 2.7. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	
	1 Верхняя прямая подача		
	2 Верхняя прямая подача в прыжке		

Тема 2.8. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		3	
	1	Нападающий удар		
	2	Групповые тактические действия в нападении		
	3	Командные тактические действия в нападении		
Тема 2.9. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		3	
	1	Блокирование мяча		
	2	Атакующий удар		
	3	Страхование партнера		
Раздел 3.	Атлетическая гимнастика.		4	
Тема 3.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	Содержание учебного материала		4	ОК 1 ОК-8
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)		
Раздел 4.	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)		5	
Тема 4.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		5	ОК 1 ОК-8 ОК 11
	1	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости		
	2	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий		
	3	Комплекс упражнений для развития точности движений		
	4	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе		
	5	Преодоление препятствий в зале		
Раздел 5.	Настольный теннис		7	
Тема 5.1. Овладение техникой ударов и подач	Содержание учебного материала		4	ОК 1,- ОК-8
	1,2	Виды подач		
	3,4	Виды ударов		
Тема 5.2. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		3	
	1	Тренировка тактических вариантов игры		
	4,5	Дифференцированный зачет		

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; электронного тира; 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.

Настольный теннис: теннисный стол, ракетки, шарик

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. 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>

3. 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; 	<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

судьи.

4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Настольный теннис.

Способы держания ракетки: азиатская, европейская; вращение мяча: верхнее, нижнее, боковое; удары по мячу: удар с толчком, удар с верхним вращением, удар с нижним вращением.; перемещения: на выпадах, одношажные, двухшажные, прыжками, бросками.

ШФП.

1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.
2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.

Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.