

**Областное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Свободинский аграрно-
технический техникум им. К.К. Рокоссовского»**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета (совета)
Протокол от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ
«САТТ им. К.К. Рокоссовского»
_____ Е.А. Громаков
Приказ от «__» ____ 20__ г. №__

Среднее профессиональное образование

**Основная профессиональная образовательная
программа - программа подготовки
квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 23.01.03 «Автомеханик»
на 2015-2016 учебный год (на 2015 календарный
год)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине ФК Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.01.03 «Автомеханик».

Организация-разработчик: областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Свободинский аграрно-технический техникум им. К.К. Рокоссовского»

Разработчик: Грешилов Н.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.03 «Автомеханик».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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.

1.4 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 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	37
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		1	
Тема 1.1. Физическая культура в ПУ	Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1 1	1
Раздел 2.	Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	8 1	3 2
	Практические занятия	7	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1	
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.	1	
	Обучение техники высокого старта, стартовый разгон.	1	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1	
	Развитие физических качеств в беге.	1	
	Развитие скоростной выносливости в беге.	1	
	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	1	
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	9 1	2,3
	Практические занятия	8	
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.).	4	
	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на.	4	

	перекладине.		
	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений»	32	
Раздел 4	Спортивные игры	21	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	1,2
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	1,2
	Практические занятия	9	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	1	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала	11	3
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	1,2
	Практические занятия	10	
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. www.kn.kture.kharkov/ua
4. www.miem.edu.ru

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; Тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог