

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Автомобильный техникум»


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РМЭ «АДТ»
Гайфуллин и М.Я
«30» *июня* 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
РАЗДЕЛА**

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.01.04 Водитель городского электротранспорта

2016 г.

Рабочая программа раздела ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии СПО 23.01.04 Водитель городского электротранспорта

Организация-разработчик: ГБПОУ РМЭ «Автодорожный техникум»

Разработчик:

Коньшев А.Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ РМЭ «АДТ»

Рассмотрена цикловой методической комиссией общегуманитарных и социально-экономических дисциплин ГБПОУ РМЭ «Автодорожный техникум»

Протокол заседания цикловой методической комиссии
№ 11 от «16» июня 2016 г.

Председатель ЦМК:  Максимова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК.00 Физическая культура

2.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа раздела **ФК.00 Физическая культура** является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.04 Водитель городского электротранспорта.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: Физическая культура - раздел ППКРС-ФК.00

2.3. Цели и задачи раздела – требования к результатам освоения раздела:

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать:**
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2.4. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине;
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег 3 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: 3 км (без учета времени).

2.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;

самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
теоретическая часть	2
практические занятия	42
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

	Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с правилами игры и соревнований • Подвижные игры с элементами баскетбола • Игра Стрит-баскет 	14 2 6 6	
Тема 1.3 Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Строевые упражнения • Техника передвижения на лыжах • Правила соревнований 	6 2 2 2	
	Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение дистанции 4-5 км • Спуски с гор, отработка техники поворотов и одновременных ходов • Работа над техникой конькового хода 	10 4 2 4	
Тема 1.4 Спортивные игры – «Волейбол»	<ul style="list-style-type: none"> • Правила игры, стойки, перемещения • Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу • Подача мяча сверху, нападающий удар • Блокирование • Тактика защиты Игра по правилам 	12 2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа <ul style="list-style-type: none"> • Уличный волейбол • Подвижные игры с элементами волейбола • Отработка навыков игры в волейбол 	12 4 4 4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		88	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация раздела требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь и оборудование по разделам программы;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура».

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, информационное табло;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Спортивный зал:

Для гимнастики:

- Перекладина - 2, конь гимнастический – 1, мостик подкидной – 1
- кольца (пар) – 1, канат для перетягивания – 1
- скамейка гимнастическая – 5, стойка для прыжков в высоту (пар) – 1
- планка металлическая для прыжков – 1
- скакалка – 20, обручи – 6
- маты гимнастические – 10, гирия (16 кг) – 2
- мяч набивной – 1

Для легкой атлетики:

- Гранаты весом 500 и 700 г – 5, флажок судейский – 4
- секундомер – 2, эстафетная палочка – 4
- Аптечка – 1

Лыжный инвентарь:

- Лыжи пластиковые с креплениями (пар) – 2, палки лыжные (пар) – 46, ботинки лыжные (пар) – 23

Инвентарь для спортивных игр:

- Мячи баскетбольные – 10, мячи волейбольные – 5
- мячи футбольные – 4
- щит баскетбольный с кольцами – 2
- сетка волейбольная – 1
- сетка для настольного тенниса – 1, насос – 1
- свисток судейский – 2
- форма волейбольная - 6 комплектов
- форма футбольная – 6 комплектов
- форма баскетбольная – 9 комплектов
- шахматы-2шт., шашки-4шт.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. — учебное издание Феникс-2014.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2011.
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бароненко: Учебное пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. — 352 с. ил.

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2010.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2010.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2009.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2010.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

Контроль и оценка результатов освоения раздела осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Индивидуальный контроль. Сдача нормативов, оценка. Групповой контроль
Знания:	
<ul style="list-style-type: none">роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Индивидуальный контроль, тест, оценка.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже
			17	240	205– 220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу раздела ФК.00 Физическая культура по профессии 23.01.04 Водитель городского электротранспорта ГБОУ СПО РМЭ «Автодорожный техникум» Коньшевым А.Ю.

Рабочая программа раздела ФК.00 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования 23.01.04 Водитель городского электротранспорта

Рабочая программа дисциплины содержит паспорт программы, структуру и содержание, условие реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины. В паспорте программы отражена область применения, цели и задачи – требования к результатам освоения, место учебной дисциплины в структуре ОПОП, количество часов на освоение программы.

Содержание рассчитано на максимальную учебную нагрузку обучающегося 44 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки - 2 часа; внеклассную самостоятельную работу-44 часов.

Рабочая программа состоит из двух разделов: теоретического и практического.

В программе отражена внеаудиторная самостоятельная работа студентов по темам программы.

В рабочей программе имеется перечень основной и дополнительной литературы, приложены нормативы.

Форма итоговой аттестации по дисциплине — дифференцированный зачет.

Программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе техникума.

Рецензент: Куликов Г.Г., преподаватель физической культуры
Высшей квалификационной категории
ГБОУ СПО РМЭ «Торгово-технологический
колледж».

на рабочую программу раздела ФК.00 Физическая культура

Рабочая программа раздела ФК.00 Физическая культура для специальности 23.01.04 Водитель городского электротранспорта разработана руководителем физической культуры ГБОУ СПО РМЭ «Автодорожный техникум» Конышевым А.Ю. в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рабочая программа раздела содержит паспорт программы, структуру и содержание, условие реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины. В паспорте программы отражена область применения, цели и задачи – требования к результатам освоения, место учебной дисциплины в структуре ОПОП, количество часов на освоение программы.

Содержание рассчитано на максимальную учебную нагрузку обучающегося 88 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося-44 часа; внеклассную самостоятельной работы - 88 часов.

Рабочая программа состоит из двух разделов: теоретического и практического.

При составлении программы учтены все основные рекомендации по составлению рабочих программ, профиль изучаемой специальности, требования к знаниям и умениям.

Промежуточный контроль проводится в форме зачёта. Формой итоговой аттестации является дифференцированный зачет.

Данная программа соответствует ФГОС третьего поколения и может быть использована в учебном процессе техникума.

Рецензент: _____

Федотова О.А., методист, преподаватель
высшей квалификационной категории