

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«АГРАРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА

ФК. Физическая культура

Наименование дисциплины

23.01.03 Автомеханик

Код, специальность (профессия)

2017 г.

Одобрена
ЦМК общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 10 от
«14» июня 2017 г.

Председатель ЦМК

С.А. Митрофанов

Составлена в соответствии с
Государственными требованиями к
минимуму содержания и уровню среднего
(полного) общего образования по
физической культуре при подготовке
выпускников по профессии
23.01.03 Автомеханик

Заместитель директора по УР

И.А. Царегородцева
«15» июня 2017 г.

Автор: Коновалов А. С., преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ Республики Марий Эл «АСТ»

Рецензенты:

- 1) Царегородцева Э. В., преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ Республики Марий Эл «АСТ»
- 2) Кудрявцев Н.А., председатель ФСО «Юность России» Республики Марий
Эл.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ 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

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является факультативной

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		1
	2	Социально-биологические условия физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система Краткая характеристика функциональных систем организма Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).		2
	3	Основы здорового образа и стиля жизни.		3

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, гимнастики для глаз. 2. Выполнение комплексов упражнений для снижения (наращивания) массы тела. 3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия, при сутулости, нарушениях осанки в грудном и поясничном отделах. 4. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 	-			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Подбор информации, оформление реферата. <p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система - Краткая характеристика функциональных систем организма Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. - Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности - Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). 	4			
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>					
<p>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="562 1206 622 1350">1</td> <td data-bbox="622 1206 1845 1350"> <p>Физические способности человека и их развитие Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей</p> </td> </tr> </table>	1	<p>Физические способности человека и их развитие Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей</p>	-	3
1	<p>Физические способности человека и их развитие Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей</p>				

	<p>Основы физической и спортивной подготовки Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс Цели и задачи ППФП</p>		
2	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физкультурой и спортом Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности Спорт в физическом воспитании Наиболее популярные виды спорта в России Лучшие спортсмены в образовательном учреждении Краткая история Олимпийских игр, участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах</p>		2
	<p>Практические занятия 1. Определение физической подготовленности: бег 1000 м, - челночный бег 3x10м, - бег 100 м, - подтягивание юноши, отжимание девушки, - прыжок в длину с места, - подъем туловища за 1 мин, - наклон вперед</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подбор информации, оформление реферата. Тематика рефератов: -Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний - Краткая история Олимпийских игр, участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах</p>	2	

	- Значение ППФК в профессии автомеханика			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной борьбы. Прыжки в длину		3
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания гранаты 2. Обучение, совершенствование техники низкого старта, учет бега на короткие дистанции с низкого старта 3. Выполнение контрольных нормативов (бег на короткие и средние дистанции): бег 100 метров на время, бег на 400 метров. 4. Выполнение контрольных нормативов (бег на длинные дистанции): 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 5. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 6. Обучение и совершенствование эстафетного бега, бегу по виражу, бега по прямой		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: - метания гранаты, - бега на короткие дистанции с низкого старта, - бега на средние и длинные дистанции, - эстафетного бега Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		10	
Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала		-	
2.3.1 Баскетбол	1	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	-	3

		Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра		
		Практические занятия Баскетбол 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места , выполнение контрольных нормативов. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо . 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола . 4. Обучение судейству, проведение соревновательной игры.	8	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий: - техники ведения и передачи мяча в баскетболе; - техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»; - техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол; Составление комплексов дыхательных упражнений Составление комплексов на развитие прыгучести и координации	8	
Тема 2.4 Лыжная подготовка		Содержание учебного материала		
	1	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход, попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций		3

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники конькового хода, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спусков в «основной стойке». 2. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники одновременного одношажного хода, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». 3. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом», перехода с хода на ход. 4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. 	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Катание на лыжах в свободное время, закрепление техники лыжных ходов подъемов и спусков, прыжков с малых трамплинов.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития</p>	8	
<p>Тема 2.5 Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-	
<p>1</p>	<p>Оздоровительная гимнастика</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике, фитбол-аэробике, шейпинге, пилатесе, стрейтчинг-аэробике. Методы регулирования нагрузки. Корректирующая гимнастика при миопии, заболеваниях опорно-двигательного аппарата</p>		3
<p>2</p>	<p>Акробатика (атлетическая гимнастика)</p> <p>Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп</p>		3
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание элементов танцевальной аэробики. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики при миопии. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 4. Выполнение упражнений на сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание), развитие силовых качеств. 5. Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса. 6. Выполнение упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. 	6	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для проведения разминки, для укрепления мышц живота. Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба. Совершенствование координации, укрепление мышц ног. Развитие скоростно-координационных качеств. Развитие гибкости и подвижности. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p>	6	
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФК) Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка работников автомобилестроения</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-	3
	<p>1 Факторы риска в профессии автомеханика. Профессиональные заболевания. Профилактика профессиональных заболеваний. Развитие выносливости.</p>		
	<p>Практические занятия 1. Выполнение упражнений по развитию статической, специальной и общей выносливости 2. Выполнение упражнений по профилактике шейно-грудного остеохондроза. 3. Выполнение упражнений по профилактике варикозного расширения вен. 4. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы. Выполнение упражнений по круговой силовой подготовки, коррекции веса, дыхательной гимнастики. Овладение методикой самомассажа</p>	2	
<p>Дифференцированный зачет</p>		2	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	80	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40	
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в теннис и бадминтон; стол теннисный, сетки для игры в настольный теннис, эстафетные палочки, гранаты
- форма для игры в волейбол, баскетбол, для легкой атлетики;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги тренировочные с комплектом отягощений, эластичный эспандер);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, скамейки);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, гимнастические маты;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем, станок для обработки лыж;
- лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази,
- гоночные комбинезоны;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр;
- DVD-плеер, микрофон беспроводной, телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.: СПб.: «Питер», 2006.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2009.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: учебное пособие/ В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

5. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] – Брянск: БГТУ. – 2008.
6. Физическая культура в режиме для студента: Методические рекомендации-. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Режим доступа: [http:// sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)
2. www.lib.sported.ru
3. www.school.edu.ru
4. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<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; - тестирование в контрольных точках. <p>Фронтальный, групповой, индивидуальный контроль.</p> <p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (в ходе практических занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом решения задач по развитию физического качества средствами легкой атлетики (оценка ВСП по дневнику самоконтроля). <p>Спортивные игры</p> <p>На практических занятиях проводится оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов спортивных игр; - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; -выполнения студентом функций судьи; <p>В ходе ВСП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий: - техники ведения и передачи мяча в баскетболе; - техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»; - техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол; <p>учебная игра Составление комплексов дыхательных упражнений Составление комплексов на развитие прыгучести и координации. Оценка по дневнику самоконтроля.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>На практических занятиях проводится оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ВСП: Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Оценка.</p> <p>Гимнастика</p> <p>На практических занятиях проводится оценка техники:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения элементов танцевальной аэробики; -основных элементов гимнастики при миопии; - основных элементов гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата; - выполнения упражнений на сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание), развитие силовых качеств; - выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса; - выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночного столба. Оценка. <p>ВСП: Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление комплекса упражнений. Оценка</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка работников автомобильной отрасли: выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и развитию выносливости. Оценка</p>
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические занятия по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера (подготовка и защита рефератов, составление комплекса упражнений по заданной тематике с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха); - ведения дневник самоконтроля <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p>
2. Основы здорового образа жизни	<p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК, массаж по заболеваниям.</p> <p>ВСП: подготовка и защита тематических рефератов</p>

Разработчик:

ГБПОУ РМЭ «АСТ»

руководитель ф/в

А.С. Коновалов

Рецензенты:

ГБПОУ РМЭ «ТТК»

руководитель ф/в

А.А. Стариков

