Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Московской области
« Профессиональный колледж «Московия»

«Согласовано»
Главный инженер ФГУП МОСТРАНСАВТО
Филиал «Автоколонна 1788» г.о.Подольск
_____ А.С. Джанумов
« 28 » августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор ГАПОУ МО ПК «Московия»
_____С.М. Нерубенко
« 29 » августа 2017 г.

Рассмотрено на заседании
ПЦК №1
протокол № __« 27 » августа 2017 г.
председатель _____Даниленко В.К.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

г. о. Подольск, 2017г

Составитель:
Ступин М.А. преподаватель ГАПОУ МО ПК «Московия»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г № 1581.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГАПОУ МО «Профессиональный колледж «Московия».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для оказания дополнительных образовательных услуг по учебной дисциплине с целью углубления и закрепления практических умений.

Рабочая программа составлена для очной и очно-заочной форм обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа УД Физическая культура является обязательной общепрофессиональной учебной дисциплиной общепрофессионально цикла обязательной части ППКРС.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

код	Наименование результата обучения
У1	Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

код	Наименование результата обучения
З1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: Основы здорового образа жизни: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
З2	Средства профилактики перенапряжения

33	https://uim.ru/sveden/files/Standart_33.005.pdf

Вариативная часть- не предусмотрена

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на поддержание здорового образа жизни и привлечение к физической культуре и спорту.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

код	**Наименование результата обучения**
ОК.1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК.2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК.3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и лично стное развитие.
ОК.4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК.6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК.7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК.9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК.10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК.11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 40 часов, в том числе:

– Практические занятия учебной нагрузки студента 40 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	40
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	не предусмотрено
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Указываются другие виды самостоятельной работы (реферат, практическая работа, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	**Легкая атлетика**	*18*	
Тема 1.1. Бег ни короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	*6*	
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта. Техника прыжка в длину с места		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Техника безопасности на занятия JI/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.. контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.. контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.. контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.. контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	*6*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	*6*	
	1 Техника бега но дистанции		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м. контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м. без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м. без учета времени	*6*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	*6*	
	1 Техника бега на средние дистанции.		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров па время. Выполнение К.Н.: 500 метров- девушки. 1000 метров - юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбег а способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х. 5-ти. 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	*6*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Раздел 2.	**Баскетбол**	*12*	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	*не предусмотрено*	
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	*не предусмотрено*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 2.2. Техника выполнения	Содержание учебного материала	*6*	
	1 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «веде-		*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
ведения и передачи мяча в	ние - 2 шага - бросок».		
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	*6*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола Совершенствованые техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	*6*	
	1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стопке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре Техника владения баскетбольным мячом		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	*6*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Раздел 3.	**Волейбол**	*8*	
Тема 3.1. Техника перемещений,	Содержание учебного материала	*не предусмотрено*	
	1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	*не предусмотрено*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё Техника прямого нападающего удар	Содержание учебного материала	*не предусмотрено*	
	1 Техника нижней подачи и приёма после неё Техника прямого нападающего удара		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Отработка техники прямого нападающего удара	*не предусмотрено*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Тема 3.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	*8*	
	1 Техника прямого нападающего удара		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	*8*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Раздел 4.	**Легкоатлетическая гимнастика**	*не предусмотрено*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.1. Бег ни короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	*не предусмотрено*	
	1 Техника коррекции фигуры		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	*не предусмотрено*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Раздел 5.	**Лыжная подготовка**	*не предусмотрено*	
Тема 5.1. Качество продукции	Содержание учебного материала	*не предусмотрено*	
	1 Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		*2*
	Лабораторные работы	*не предусмотрено*	
	Практические занятия Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание па коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	*не предусмотрено*	
	Контрольные работы	*не предусмотрено*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*не предусмотрено*	
Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет		*2*	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(если предусмотрены)*		*не предусмотрено*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрены)*		*не предусмотрено*	
	Всего:	*40*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например; гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятии лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).
Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Иод редакцию Ю.Д. Железняка. М.Ю. Портнова. - М: Академия, 2012
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. - Ростов н/Д: Феникс. 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М.: Флинта: Наука,2009
4. Физическая культура: Учебник. - М.: Академия, 2012
5. Физическая культура: Учебник. - Погадаев.Г.И, 2015

3.2.1 Инернет-ресурс

1. http://www.fizkult-ura.ru/

2. http://enc-dic.com/word/f/fizkultura-1200.html

3. http://pculture.ru/

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Формы и методы оценки**
умения: Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности С редства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности.средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование