Министерство образования и науки Архангельской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области
«Красноборский лесотехнический техникум»
(ГАПОУ АО «КЛТТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ АО «КЛТТ»
_____ А.А. Панов.
«31» августа 2018 г.

Рабочая учебная программа дисциплины
ФК.00 Физическая культура

Красноборск
2018

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 151013.01 Автомеханик (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 701), входящей в состав укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области "Красноборский лесотехнический техникум"

Разработчики:

Мерзлый В.В. - руководитель физического воспитания ГАПОУ Архангельской области «Красноборский лесотехнический техникум»

Рекомендована к утверждению методической комиссией ГАПОУ Архангельской области «Красноборский лесотехнический техникум» по профессии «Автомеханик»

Заключение методической комиссии № 8 от «20» июня 2018 г.

Председатель МК _____В.С. Шестаков

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая учебная программа дисциплины ФК.00 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Архангельской области «Красноборский лесотехнический техникум» при реализации образовательной программы среднего профессионального образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по основной профессиональной образовательной программе (ОПОП) **23.01.03 Автомеханик**

Рабочая учебная программа учебной дисциплины «Физическая культура» определяет последовательность изучения учебного материала, характер учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, распределение учебных часов.
Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
Дисциплина входит в обязательную часть ОПОП.

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

В результате освоения учебной дисциплины 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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 60 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки - 40 час;
самостоятельная работа – 20 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:	40
практические занятия	18
контрольные проверки	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4
Самостоятельная работа обучающегося	20
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Составление и проведение самостоятельных занятий физических упражнений гигиенической и профессиональной направленности. Активный отдых в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Повторение правил соревнований по видам спорта. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Способы самоконтроля. Составление тестов для определения уровня физической подготовленности. Составление комплекса физических упражнений для коррекции зрения. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для развития выносливости, быстроты, гибкости, силы.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая культура			
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание**		
	Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом:, перешагивание, «ножницы»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); прыжки в длину с места.	3	2
	Контрольная проверка по теме «бег 100 м, 1000 м, 3000 м , прыжки в длину с места, челночный бег, метание гранаты.»	6	
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 1. Овладеть элементами техники движений в спортивных дисциплинах легкой атлетики. Осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике. **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы** Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для развития быстроты, выносливости.	6	
Тема 1.2. Гимнастика	**Содержание**		
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы, упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения, комплексы вводной и производственной гимнастики, упражнения на перекладине: подтягивание, висы, подъемы переворотом, силой. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола. Акробатика. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	4	

	Контрольная проверка по теме «подтягивание на перекладине, вис на перекладине согнув ноги; сгибание, разгибание рук из положения лежа, акробатика (комбинация), комплексно-силовое упражнение»	5	
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 1.2. Составление и проведение комплексов физических упражнений гигиенической и профессиональной направленности. Составление комплекса физических упражнений для коррекции зрения. Овладеть элементами техники движений на спортивных снарядах. **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы** Физические упражнения для профилактики двигательной активности, для повышения мышечного тонуса, совершенствования подвижности в суставах и гибкости.	6	2
Тема 1.3 Спортивные игры	**Содержание**		
	Практические занятия **Волейбол** Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам **Футбол (для юношей)** Удар по лежащему мячу средней частью подъема ноги, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных	10	2

	размеров. Игра по правилам.		
	Контрольная проверка по теме «Волейбол – верхняя передача, подача мяча через сетку; баскетбол – штрафной бросок, бросок по кольцу после ведения;	4	
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 1.3 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Способы самоконтроля. Осуществлять судейство соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:** Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, силы, ловкости, быстроты. Правила соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.	4	
Тема 1.4 Лыжная подготовка	**Содержание**		
	Практические занятия Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 1.4 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы** Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Физические упражнения на развитие выносливости, быстроты, личностных качеств: упорства, трудолюбия, внимания, мышления. Физические упражнения для укрепления сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем .	4	
Раздел 2. Содержание обучения по выбору.			2

Тема 2.1. Стрельба пулевая.	**Содержание**		
	Практические занятия Стрельба пулевая. Изготовка при стрельбе лежа, стоя. Выполнение приемов стрельбы лежа, с колена, стоя. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений для развития силы рук и плечевого пояса, работа с гантелями.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		4	
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал (24 х 12 м), тренажёрный зал (12 х 4 м), оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, помещение для хранения спортивного инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного и тренажерного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, теннисные столы, ракетки, мячи теннисные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи футбольные и др.
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
- тренажеры силовые, штанги с комплектом различных отягощений, гири, велотренажер, эллиптический тренажер;
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, лыжные костюмы тренировочные.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов,

Для студентов

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Учебник для студентов СПО / А.А. Бишаева. – М: Академия, 2015. - 304 с.
2.Лях В. И. Физическая культура. 10–11 кл. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015. - 207с.
3.Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПО/ Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л Палтиевич Г.И. Погадаев. - М.: Академия 2016. - 176 с.

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. 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, 2013.
3.Жабакова В.Е, Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры— М., 2016
4 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
7.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Интернет-ресурсы:

- www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- http://ru.wikipedia.org/wiki - Здоровый образ жизни.
- http://samara-grad.ucoz.ru - Значение физических упражнений.
- http://digest.subscribe.ru - Влияние бега на организм человека

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных заданий и нормативов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
Определить уровень собственного здоровья	*Экспертное наблюдение преподавателем и оценка на практических занятиях при выполнении контрольных проверок*
Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Овладеть элементами техники движений в легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике, лыжной подготовке	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*

Составить комплексы упражнений для восстановления работоспособности после утомления	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Применять на практике приемы массажа и самомассажа	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Повышать выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка)	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями	*Экспертное наблюдение преподавателем и оценка на практических занятиях при выполнении контрольных проверок*
Осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике, футболу, баскетболу, волейболу.	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Пользоваться современным спортинвентарем и оборудованием при занятиях физкультурой и спортом	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Выполнять приемы защиты и самозащиты, страховки и само страховки	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	*Выполнение практических работ или экспертная оценка практического задания*

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

4.2 КОНТРОЛЬНЫЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЮНОШЕЙ

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 100 м.с	14,7	14,8	15,4
Бег 2000 м.с	13,20	14,00	15,00
Прыжки в длину, см	450	420	400
Прыжок высоту, см	130	125	120
Метание гранаты 500г.м	34	32	27
Подтягивание на перекладине, раз	14	12	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26.40	27,00	28.00
Прыжок в длину с места, см	240	220	190
Лыжная подготовка 3 км, мин, с	15.00	15.30	16.00

4.3 КОНТРОЛЬНЫЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ДЕВУШЕК

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
1. Бег 100 м.с	16,8	17,0	17,8
2. Бег 2000 м.с	11,00	11,30	13.00
3. Прыжки в длину, см	385	356	320
4. Прыжок высоту, см	117	112	110
5. Метание гранаты 500г.м	23	18	16
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	45	35	25
8. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.40	19, 00	22.00
9. Прыжок в длину с места, см	210	190	160
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	18	14	10
11. Лыжная подготовка 2 км, мин, с	13.00	13.30	14.00