Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея

 «Майкопский политехнический техникум»

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК 00 Физическая Культура**

по профессии среднего профессионального образования

**23.01.03 Автомеханик**

г. Майкоп

 УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РА «МПТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х.Делок

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г

# Автор(ы):

# Цислицкий А.Н. , Дроженко Е.Н., Хижняк С.В. - преподаватели физической культуры ГБПОУ РА «МПТ»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено»на заседании МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ циклапротокол №\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.С.Хахалева/ | Программа утвержденана заседании Методического совета ГБПОУ РА «МПТ»протокол *№ 1 от «28» августа 2015г* |

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 10 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 10 |

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК 00 Физическая Культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (профессиям) СПО **23.01.03 Автомеханик**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в обще профессиональный цикл

**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, для достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

О роли физической культуры в обще-культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40часов.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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 | *40* |
|  |  |
|   |  |
|   |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
|  самостоятельная работа обучающегося *(всего)* |  |
| - подготовка к урокам, практическим занятиям, контрольным работам (работам с учебником, учебно-наглядными пособиями, сборниками заданий, справочной литературой);- подготовка рефератов, докладов по физической культуре по различным видам спорта- занятия в СДЮШОР, секционные занятия | *4**4**2* |
| Итоговая аттестация в форме (указать): дифференцированный зачёт  |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины **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.** **Лёгкая атлетика** |  | *10* |  |
| **Тема 1.1** **Бег на короткие дистанции****Тема 1.2****Бег на средние дистанции****Тема 1.3****Проф.прикладная физическая подготовка** | Содержание учебного материала |  |  |
|  бег 100 метров бег 200 метровбег 400 метровбег 800 метровбег 1000 метровРазвитие скоростно-силовых качествРазвитие координационных качеств | ***2******4******2*** | ***2,3******2,3******2,3*** |
| Контрольные нормативы: Координационный тест( челночный бег 3х10 м),(с)Шестиминутный бег | ***2*** | ***2,3*** |
| Самостоятельная работа обучающихся:- занятия в СДЮШОР, секционные занятия- подготовка рефератов по темам :   | **10** | ***2,3*** |
| ***Раздел 2******Гимнастика с элементами акробатики*** |  | ***10*** |  |
| ***Тема2.1******Элементы акробатики******Тема 2.3******Опорные прыжки******Тема 2.4******Проф.прикладная физическая подготовка*** | Содержание учебного материала | ***6******4******4*** | ***2,3******2,3******2,3*** |
| - кувырки вперёд с группировкой- кувырки назад с группировкой- перевороты в сторону (колесо)- прыжок через коня способом ноги врозь- прыжок через коня способом согнув ноги - упражнения на развитие гибкости и осанки- упражнения на совершенствование функциональных возможностей организма- упражнения на развитие равновесия, координацию |
| Контрольные нормативы: 1 подтягивание на перекладине2 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях3 поднимание ног в висе до касания перекладины | ***2*** | ***2,3*** |
|  | Самостоятельная работа- занятия в СДЮШОР, секционные занятия- подготовка рефератов по темам :  | ***10*** | ***2,3*** |
| **Раздел 3****Спортивные игры** |  | ***10*** |  |
| **Тема 3.1****Баскетбол** **Тема 3.2****Волейбол** **Тема 3.3*****Проф.прикладная физическая подготовка*** | - тактика игры, командные действия- подвижные игры с элементами баскетбола- учебная двухсторонняя игра- тактика игры, командные действия- подвижные игры с элементами волейбола- учебная двухсторонняя игра- упражнения на согласованность групповых взаимодействий- формирование двигательной активности- упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости | ***2******4******2*** | ***2,3******2,3******2,3*** |
| Контрольные нормативы:- прыжок в длину с места- бросок набивного мяча из-за головы- приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | ***2*** | ***2,3*** |
| Самостоятельная работа обучающихся:- занятия в СДЮШОР, секционные занятия- подготовка рефератов по темам :  | ***10*** | ***2,3*** |
| **Раздел 4****Спортивная аэробика** |  | ***10*** |  |
| **Тема 4.1****Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов** | - поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате - подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд- кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа, перевороты в сторону, шпагаты. |  ***8*** | ***2,3*** |
| Контрольные нормативы:- поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате - отжимание в упоре лёжа | ***2*** | ***2,3*** |
| Самостоятельная работа обучающихся:- занятия в СДЮШОР, секционные занятия- подготовка рефератов по темам : | ***10*** | ***2,3*** |
| **Итоговая аттестация в форме деференцированного зачёта** |  |  |
| **всего** | **80** |  |

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 УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

**Оборудование спортивного зала**:

# **-** щиты баскетбольные

- стойки волейбольные

- сетка волейбольная

- брусья гимнастические

- перекладина гимнастическая

- конь, козёл гимнастические

- маты гимнастические

- дорожка гимнастическая

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс - м.2005 г.

Дополнительные источники:

Решетников Н.В. Кислицин Ю.Л. физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.- М. 2005 г.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной 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**  |
| *перечисляются все знания и умения, указанные в п.4. паспорта примерной программы* |  |
| **уметь**: |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей | зачеты по разделамДомашние задания.Контрольные нормативы |
| **знать:**О роли физической культуры в обще-культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни  |  |