

ГБПОУ «Катав-Ивановский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

индекс, наименование учебной дисциплины

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по основной профессиональной образовательной программе

23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобиля»

код, наименование профессии/специальности

Приём: 2021 учебный год

г. Катав-Ивановск

«Рассмотрено»
на заседании
предметно- цикловой
комиссии

Протокол № _____
от _____ 2021_г.

Программа составлена в соответствии с
ФГОС СПО по профессии 23.01.17
«Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобиля»
и примерной программой учебной
дисциплины «Физическая культура»

«Утверждено»
Председатель ПЦК

подпись

ФИО

« _____ » _____ 2021 г.

Составитель:

_____ А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:

_____ Д.А.Калинин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобиля»** УГС **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина **ФК.00 Физическая культура** относится к дисциплинам профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

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

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ОК-2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК-3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК-6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК-7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающегося 80 часов.

Объем образовательной нагрузки студента - 80 часа, часть программы 0 часов – реализуется в форме практической подготовки и включает: лекций - 0 часов; лабораторных работ - 0 часов, практических занятий – 0 часов.

Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем – 80 часов, в том числе:

теоретического обучения – 0 часа;

практических занятий – 80 часов

Внеаудиторной самостоятельной работы - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной нагрузки	80
Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем	80
Включая практическую подготовку	0
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	80
контрольные работы	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
– внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка сообщений, презентаций, решение задач, заполнение таблиц)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий, самостоятельных работ	Объём часов	Уровень усвоения Осваиваемые компетенции
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка		80	
Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	40	
	1 Развитие быстроты выносливости, координации движения в игровых действиях по волейболу		
	2 Отработка скоростно-силовых качеств, выносливости с применением элементов легкой атлетики		
	3 Закрепление физических качеств, быстроты, координации, выносливости в игровых действиях по баскетболу		
	4 Совершенствование скоростно-силовых качеств, развития игрового мышления в футболе		
	5 Формирование правильной осанки, точности движений, вестибулярной устойчивости (в спортивной гимнастике)		
	6 Развитие ловкости, гибкости, координации движений с применением элементов спортивной гимнастики и акробатики		
	7 Закрепление действий вестибулярного аппарата с выполнением гимнастического моста		
	8 Совершенствование гибкости, ловки с элементами акробатики		
	9 Развитие силы, статической выносливости мышц с плечевого пояса		
	10 Развитие силовых качеств рук и спины в работе с отягощениями (штанги, гири)		
	11 Отработка правильного формирования мышечного рельефа, с применением тренажеров		
Тема 1.2. Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	40	
	1 Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствования координации движения рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке		
	2 Закрепление развития силы рук в однолажном одновременном ходе лыжника		
	3 Развитие силы рук и ног в двухлажном одновременном ходе		
	4 Совершенствование общей выносливости в безлажном одновременном ходе классического стиля		

	5	Развитие равновесия, совершенствование координации в коньковом стиле		
	6	Отработка скоростносиловых качеств в легкой атлетике		
	7	Закрепление скоростносиловых качеств в беге на средние дистанции		
	8	Совершенствование выносливости тактических действий в беге на длинные дистанции		
Всего:			80	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проводится в спортивном комплексе: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир.

Оборудование:

- брусья параллельные,
- козел,
- конь для опорных прыжков,
- гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016. – 336 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2017. – 520 с.
3. Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Научные труды 27-ой Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, г. Ростов-на-Дону: Издательство ООО «АзовПечать», 2016. – 276 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 152с.

Интернет-ресурсы.

www.pravmin74.ru

<http://festival.1september.ru/articles/557275/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: практические занятия; соревнования.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия; тестирование; проверка дневника самоконтроля физического состояния организма студентов.</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	-демонстрация интереса к будущей профессии	Наблюдение в ходе выполнения практических работ
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области технического обслуживания и ремонта дорожных и строительных машин (по видам) -оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в ходе выполнения практических работ
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	-организация самостоятельных работ при изучении профессионального модуля; -самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение в ходе выполнения практических работ

Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	-эффективный поиск необходимой информации -использование различных источников, включая электронные	Наблюдение в ходе выполнения практических работ
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	-анализ инноваций в области разработки перспективных способов осуществления технического обслуживания и ремонта дорожных и строительных машин (по видам); -умение работать на современном диагностическом оборудовании;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	-демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности	Наблюдение в ходе выполнения практических работ