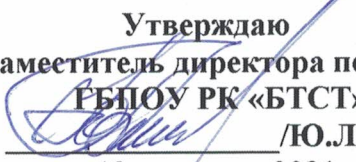
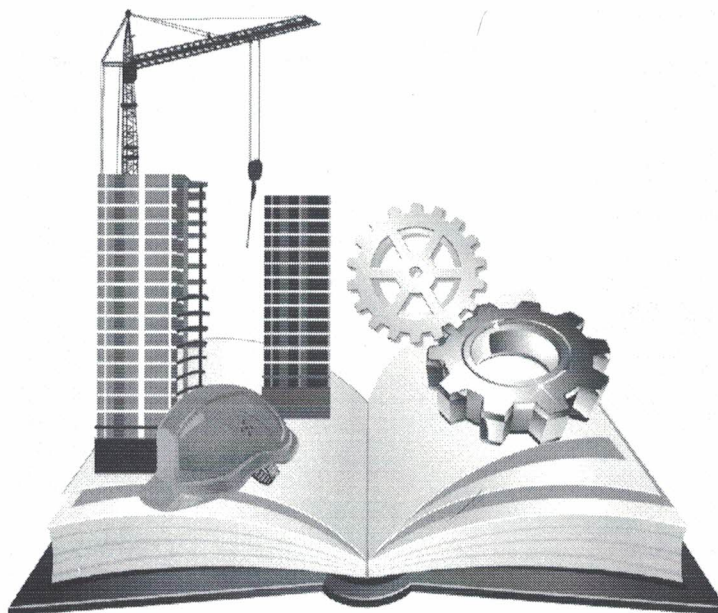


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
"Бахчисарайский техникум строительства и транспорта"

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «БТСТ»

/Ю.Л.Быканов/
« 13 » января 2021 г.

Приложение №5.5



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 «Физическая культура»

для профессий среднего профессионального образования по программам подготовки
квалифицированных рабочих, служащих.

**по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»
(10 месяцев обучения)**

г.Бахчисарай
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 "Физическая культура" разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1581), согласованного с требованием профессионального стандарта 33.005 "Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре" (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 марта 2015 г. N 187н, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2015 г., регистрационный N 37055), стандартами согласно ОКПДТР 18511 «Слесарь по ремонту автомобилей» и ОКПДТР 11442 «Водитель автомобиля»;
- Положения по разработке и утверждению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (Введено в действие, приказ №72-А от 27.08.2020г.).
- Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, ликвидации академической задолженности и повышении положительной оценки в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (Введено в действие, приказ №72-А от 27.08.2020г.).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта» (ГБПОУ РК «БТСТ»).

Разработано:

Мамутова Айше Сеитумеровна,  , преподаватель, ГБПОУ РК «БТСТ».

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании профильной методической комиссии преподавателей спец. дисциплин и мастеров п/о "Автомеханик", ГБПОУ РК "БТСТ".

Председатель ПМК  /С.И.Дудолодов/.

Протокол заседания ПМК:

№ 5 от « 14 » декабря 2020 г.

Рассмотрено и одобрено на Методическом совете.

Протокол заседания Методического совета:

№ 3 от « 13 » 01 2021 г.

Председатель МС:  /Ю.Л.Быканов/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования в пределах освоения ОПОП ППКРС на базе среднего общего образования.

Содержание рабочей программы рассчитано на 40 часов аудиторных занятий. Изучение дисциплины рассчитано на 20 часов в первом семестре и на 20 часов во втором семестре обучения.

Виды учебной работы: лекционное занятие, практические занятия.

Формы контроля:

Текущий контроль: выполнение практических занятий.

Рубежный контроль: контрольная работа в форме практического занятия.

Промежуточной аттестацией является дифференцированный зачет.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 профессии.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические работы	35
теоретическое обучение	3
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		3	ОК.8
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание 1.Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1 1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание 2.Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	1 1	
Тема 1.3. Нормативы ГТО	Содержание 3.Содержание нормативов ГТО и требования к сдаче нормативов ГТО.	1 1	
Раздел 2. Легкая атлетика.		11	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание Практические занятия: 1.Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; 2.Старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Самостоятельная работа: 1.Утренняя гимнастика. 2.Оздоровительный бег.	2 2 2	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание	2	ОК.8
	Практические занятия: 1. Техника бега на средние и длинные дистанции; 2. Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Длительный кросс до 15-18 минут.	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1. Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	1	
	Самостоятельная работа: 1. Специальные упражнения прыгуна (много скоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	1	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1. Прыжки в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	1	
	Самостоятельная работа: 1. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, перекаты).	1	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1. Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1	
	Самостоятельная работа: 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1. Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	1	

	Самостоятельная работа: 1. Утренние прогулки, бег трусцой.	1	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции.	Содержание	3	ОК.8
	Практические занятия: 1. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). 2. Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2	
	Самостоятельная работа: 1. Реферат на тему «Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления»	1	
	Контрольная работа: 1. Выполнение контрольных нормативов по бегу. Практическое занятие. Рубежный контроль.	1	
Раздел 3. Баскетбол.		10	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание	2	ОК.8
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки; 2. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
	Самостоятельная работа: 1. Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание	3	ОК.8
	Практические занятия: 1. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу. 2. Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; 3. Передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	3	
	Самостоятельная работа: 1. Передачи мяча в усложненных условиях.	1	

Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1.Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Работа с двумя мячами.	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1.Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	1	
	Самостоятельная работа: 1.Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1.Техника защиты и командные действия (позиционное и стремительное нападение).	1	
	Самостоятельная работа: 1.Учебная игра (с заданиями).	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1.Выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	1	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание	1	ОК.8
	Практические занятия: 1.Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; методика индивидуального подхода к развитию двигательных качеств.	1	
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение упражнений на выносливость, ловкость, прыгучесть.	1	

Раздел 4. Гимнастика.		6	
Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Содержание	3	ОК.8
	Практические занятия: 1.Приемы строевой подготовки. Виды строевых движений. 2.Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. 3.Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	3	
	Самостоятельная работа: 1.Повороты на месте и в движении. 2.Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. 3.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	3	
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	3	ОК.8
	Практические занятия: 1.Выполнение акробатических упражнений. 2.Простейшие комбинации из акробатических упражнений. 3.Подводящие и специальные упражнения.	3	
	Самостоятельная работа: 1.Перекаты вперед, назад, группировки. 2.Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	
Раздел 5. Волейбол.		9	
Тема 5.1. Техника игры в волейбол.	Содержание	6	ОК.8
	Практические занятия: 1.Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). 2.Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. 3.Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). 4.Подача на результат по зонам. 5.Совершенствование техники верхней прямой подачи. 6.Выполнение верхней прямой подачи в волейболе.	6	

Тема 5.2. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание Практические занятия: 1.Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи. 2.Совершенствование тактики игры. 3.Комплекс физических упражнений с гигиенической направленностью.	3	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1	ОК.8
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного комплекса, куда включены:

- спортивный зал;
- открытая площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный комплекс.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Фомин Е.А. Волейбол. Начальное обучение: Учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - М.:Спорт, 2015. - 88 с. ISBN 978-5-9906578-2-3.

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

1. <http://znanium.com> - электронная библиотечная система «Znanium».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<ul style="list-style-type: none">– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Оценка результатов выполнения практических заданий.
<p>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>	<ul style="list-style-type: none">– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;– перечисление критериев здоровья человека;– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;– представление о профессиональных заболеваниях;– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	Тестирование