Приложение 12

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2012** г**.**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования **190631.01 АВТОМЕХАНИК**

**Организация-разработчик:** ГБОУ РС(Я) «Профессиональный лицей №18»

Разработчики:

Диодоров А.М., преподаватель

Рекомендовано методической комиссией по разработке ОПОП на основе ФГОС ГБОУ «Профессиональный лицей №18»

Протокол № \_6\_ «\_\_2\_\_\_»\_\_октября\_\_\_ 2012г.

Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Васильева У.Д. (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ СТР.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5-8

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН 10

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебнойдисциплины является частью основной профессиональнойобразовательной программы всоответствии с ФГОС по профессии **190631.01 АВТОМЕХАНИК**

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

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

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий  
физическими упражнениями различной направленности;

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

**2. СТРУКТУРА И 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: | |
| лабораторные работы | *25* |
| практические занятия | *15* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено*)* | *-* |
| Самостоятельная работа обучающегося **(**всего**)** | *40* |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Содержание учебного материала**,** лабораторные работы и практические занятия**,** | Объем часов | Уровень |
| разделов и тем | самостоятельная работа обучающихся**,** курсовая работа **(**проект**)** *(*если  предусмотрены*)* |  | освоения |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Раздел **1.** | Теоретические сведения |  |  |
| Тема **1. 1.** | Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. | 2 |  |
| Гигиенические основы | Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на |  | 1 |
| физических | организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, |  |  |
| упражнений | спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных | 2 |  |
|  | привычек» |  |
| Раздел **2.** | Лёгкая атлетика |  |  |
| Тема **2.1.** Бег на | Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый |  | 3 |
| короткие дистанции**.**Бег на длинные дистанции**.** | разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов,Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).Техникакоротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. | 6 |  |
| Практические занятия |  |  |
| Челночный бег 3x 10 м  Бег 50м  Бег 100м  Бег 250 м и 500 м | 3 |
| Бег 1000м  Бег 1500м  Бег 2000м  Бег 3000м | 3 |
| Самостоятельная работа «Техника бега на короткие и длинные дистанции». | 6 |  |
| Тема **2.2.** Прыжок в длину**.** | Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. | 4 | 3 |
| Практические занятия | 2 |  |
|  | Прыжок в длину с места |  |
| Тройной прыжок с места |
| Тройной прыжок в шаге |
| Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений» | 6 |
| Раздел**3.** | Профессионально**-**прикладная физическая подготовка |  |  |
| Тема **3.1** Атлетическая гимнастика**.** | Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. | 2 | 1 |
| Практические занятия |  |
| Упражнение со штангой | 1 |
| Подтягивание на перекладине | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений» | 6 |
| Тема **3.2.** Гиревое двоеборье **(**юноши**).** Упражнения на гимнастической лестнице **(**девушки**).** | Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. | 4 | 1 |
| Практические занятия |  |
| Рывок гири 16 кг | 1 |
| Толчок гири 16 кг | 1 |
| Двоеборье (гири 16 кг) | 1 |
| Самостоятельная работа | 4 |  |
| Раздел **4.** | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| Тема **4.1.**  **(**Юноши**)** Перекладина  высокая**.** Брусья**.**  Опорный прыжок**. (**Девушки **)**Акробатика**.** | Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. | 4 | 3 |
| Практические занятия | 4 |
| Махи в упоре | 1 |
| Соскоки | 1 |
| Опорный прыжок | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки, подъемы, прыжки | 6 |
| Тема **4.2.** Акробатика**.** | Кувырки, свеча, стойка на руках, упражнения в парах. | 4 | 3 |
| Практические занятия |  |
| Стойки | 1 |
| Перекаты | 1 |
| Группировки | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся «Акробатика» | 4 |  |
| Раздел **5.** | Спортивные игры |  |  |
| Тема **5. 1.** Баскетбол**.** | Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. | 8 | 3 |
| Практические занятия |  |
| Ловля. Передача на время | 1 |
| Ведение и бросок на время | 1 |
| Броски по кольцу на время | 1 |
| Двусторонняя игра | 3 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся «Баскетбол» | 3 |  |
| Тема **5.2.** Волейбол**.** | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 8 | 3 |
| Практические занятия |  |
| Принятие мяча сверху | 1 |
| Принятие мяча снизу | 1 |
| Двусторонняя игра | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся «Волейбол» | 3 |
| Всего**:80** | |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений. Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты. Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало. Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

**3.2.** Информационное обеспечение обучения

Основные источники**:**

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2008.
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2001.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.», 2006.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2005.
6. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2007.
7. Макаров A.M. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2007

Дополнительные источники**:**

<http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564>

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html>

<http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc>

<http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatelnaya_programma.doc>

<http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm>

[http://kn.kture.kharkov.ua/entrant\_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%](http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%25)

CF%C8

<http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doс>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляются преподавателем в процессе проведения практических

занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения

обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения | Формы и методы контроля и |
| **(**освоенные умения**,** усвоенные знания**)** | оценки результатов обучения |
| Умения*:* |  |
| - выполнять индивидуально | Учебный диалог |
| подобранные комплексы |  |
| оздоровительной и адаптивной |  |
| (лечебной) физической культуры, |  |
| композиции ритмической и аэробной |  |
| гимнастики, комплексы упражнений |  |
| атлетической гимнастики; |  |
| - выполнять простейшие приемы | Опрос*,* показ |
| самомассажа и релаксации; |  |
| - преодолевать искусственные и | Показать |
| естественные препятствия с |  |
| использованием разнообразных способов |  |
| передвижения; |  |
| - выполнять приемы защиты и | Показ*,* опрос*,* апробация |
| самообороны, страховки и |  |
| самостраховки; |  |
| - осуществлять творческое | Проведение внутрилицейских |
| сотрудничество в коллективных формах | спортивных мероприятий |
| занятий физической культурой. |  |
| Знания*:* |  |
| - влияние оздоровительных систем | Учебный диалог |
| физического воспитания на укрепление |  |
| здоровья, профилактику |  |
| профессиональных заболеваний и |  |
| вредных привычек; |  |
| - способы контроля и оценки | Тестирование |
| физического развития и физической |  |
| подготовленности; |  |
| - правила и способы планирования | Практическое занятия |
| системы индивидуальных занятий |  |
| физическими упражнениями различной |  |
| направленности. |  |