

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ООД  
/Ю.И. Уримова/

«28» августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательного учебного предмета

**Физическая культура**


по профессии

23.01.03 Автомеханик

Курск, 2015

Одобрена цикловой комиссией  
дисциплин физической культуры и ОБЖ  
Протокол №1  
от «28» августа 2015 г.

**Председатель цикловой комиссии**

 /М.В.Степанова /

Разработана на основе ФГОС среднего общего  
образования, утвержденного приказом  
Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413,  
примерной программы  
общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура» для профессиональных  
образовательных организаций,  
рекомендованной ФГАУ «ФИРО»  
Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

## Аннотация к рабочей программе общеобразовательного учебного предмета

### Физическая культура

(наименование предмета)

по профессии 190631.01 Автомеханик;

#### **1. Место учебного предмета в структуре ППКРС**

Общеобразовательный учебный предмет входит в общеобразовательный учебный цикл

#### **2. Цели и задачи общеобразовательного учебного предмета – требования к результатам освоения предмета:**

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

##### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивнообщаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

##### ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**3. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета**

Раздел 1. Введение

Раздел 2. Лыжная подготовка

Раздел 3. Гимнастика

Раздел 4. Легкая атлетика

Раздел 5. Баскетбол

Раздел 6. Настольный теннис

**4. Методы и формы обучения:**

- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- консультация.

**5. Формы контроля:**

Текущий контроль:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- реферат;
- доклад;
- тестирование;

Промежуточная аттестация – зачет в 1, 2, 3 семестре, дифференцированный зачет в 4 семестре.

**6. Общая трудоемкость общеобразовательного учебного предмета:**

Максимальная учебная нагрузка 321 часов.

Обязательная аудиторная учебная нагрузка – 214 часов (в том числе - 214 часов практических занятий).

Внеаудиторная самостоятельная работа – 107 часов.