

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Губернский техникум м.р. Кошкинский»
министерство образования и науки Самарской области



Батанова В.Н./

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

программы профессиональной подготовки по профессии:

13450 Маляр

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)
комиссией _____

Протокол № 1 от « 30 » августа 2019 г.

Председатель ПЦК

Кривенко В.В. / Кривенко В.В. /

Автор

Куличев А.М. / Куличев А.М. /

« 29 » 08 2019 г.

Эксперт

Хусанов М.М. / Хусанов М.М. /

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с. Кошки

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе установленных квалификационных требований (квалификационной характеристики), комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии «Маляр строительный» из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, допущенной Министерством образования Российской Федерации в качестве примерной учебно- программной документации для профессиональной подготовки работников «ФИРО» (Протокол №3 от 17 марта 2004г.), учебного плана ГБПОУ «ГТ м.р.К» по программе профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, и федерального государственного образовательного стандарта по профессии СПО 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ от 2 августа 2013 года №746. Методические рекомендации по формированию вариативной составляющей (части) основных профессиональных образовательных программ в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования в Самарской области (письмо Министерства образования и науки Самарской области от 15.06.2018 № 16-1846).

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

Факультативный курс

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательный цикл. Связь с другими дисциплинами:

Общеобразовательная подготовка: ООД.02 Этика и психология общения.

Профессиональный цикл: ОП.04 Безопасность жизнедеятельности.

ОП.09 Охрана окружающей среды.

Дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

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).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе: практические занятия	40
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>40</i>
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Ф.К.00 физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
			40	
Тема 1. Гимнастика	Содержание учебного материала		8	
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения у гимнастической стенки. висы и упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	Зн 2, У6,У7		3
	Практические занятия		8	
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения.			
	Упражнения в паре с партнером.			
	Упражнения с мячом, обручем (девушки).			
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.			
	Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры			
	Упражнения для коррекции осанки.			
	Упражнения для коррекции зрения.			
	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающегося:		8	

	Написание реферата (тема по выбору) Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения со скалкой. Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением.			
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала		4	
	Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Подвижная игра с элементами волейбола.	Зн 2, У6,У7		3
	Практические занятия		4	
	Инструктаж по ТБ. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.			
	Перемещения, передачи ,подачи.			
	Тактика нападения, тактика защиты.			
	Подвижная игра с элементами волейбола.		4	
	Самостоятельная работа обучающегося:			
	Отработка выполнения техники упражнений; Прыжки со скалкой на одной, обеих, с одной на другую. Из приседа 10 прыжков в темпе.			
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Зн 2, У6,У7		3
	Практические занятия		6	
Специальные упражнения и технические действия без мяча.				

	Ведение мяча на месте и в движении.				
	Ловля и передача, вырывание и выбивание мяча.				
	Прием техники нападения и защиты.				
	Броски мяча в корзину.				
	Подвижная игра с элементами баскетбола.				
	Самостоятельная работа обучающегося:		6		
Тема 4. Легкая атлетика	Приседание на одной ноге с опорой о стенку (для развития силы ног). Выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости).				
	Содержание учебного материала		9		
	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. бег 100 м, бег с ускорением. челночный бег, эстафетный бег 4×100м. Прыжки в длину с места, разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега.	Зн 2, У6,У7			3
	Практические занятия		10		
	Техника бега: высокий старт.				
Зачёт			1		
	Бег с ускорением.				
	Челночный бег.				
	Бег 100м.				

	Эстафетный бег 4×100м.			
	Прыжок в длину с места			
	Прыжки в длину с разбега.			
	Прыжок в высоту с разбега.			
	Прыжок в высоту с разбега.			
	Самостоятельная работа обучающегося:		10	
	Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Упражнения на координацию			
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		12	
	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями (девушки) и гирями юноши. Метание теннисного и набивного мяча. Подтягивание на перекладине. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Упражнения со скалкой. Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Подвижные игры на внимание.	Зн 2, У6,У7		
	Практические занятия		11	3
	Упражнения с гантелями (девушки) и гирями- юноши			
	Метание теннисного мяча.			
	Метание набивного мяча			
	Подтягивание на перекладине, отжимание.			

	Бег с бросанием и ловлей различных предметов.			
	Упражнения со скалкой.			
	Развитие мышц плечевого пояса.			
	Развитие мышц туловища и стопы			
	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.			
	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног			
	Подвижные игры на внимание.			
	Бег с бросанием и ловлей различных предметов.			
	Самостоятельная работа обучающегося:		12	
	Стойки, подъёмы, прыжки; Упражнения с отжиманием; Упражнения для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости. Гимнастические упражнения.			
Дифференцированный зачет			1	
	Итого:		80	

3. условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины ФК.00 «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

для преподавателя:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2017 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2016. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2017. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 20127. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2017. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 201. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2016. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2017. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2017. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2017. Стр. 11-13.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: –экспертная оценка выполненных практических заданий по работе с информацией (подготовленных сообщений, докладов, рефератов, презентаций); -тестирование
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: -накопительная система баллов, на основе которой Выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. <u>Лёгкая атлетика.</u> Наблюдение и экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий(проводится входе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину; -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <u>Спортивные игры.</u>

	Наблюдение и экспертная оценка: - техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм -выполнения студентом функций судьи. - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. -техники выполнения комбинаций и связок. - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <u>Атлетическая гимнастика</u> Наблюдение и экспертная оценка: - техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.
--	---

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения:	