

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



Батанова В.Н. /
2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

программы профессиональной подготовки по профессии

15415 Овощевод

с. Кошки, 2019 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)
комиссией

Протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

Председатель ПЦК

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	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18

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 15415 Овощевод из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья(с различными формами умственной отсталости), не имеющих основного общего или среднего образования и не достигших 23 лет, (на базе специальной(коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида детей различными формами умственной отсталости) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (110401.02) «Овощевод защищенного грунта». утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 893 с изменениями и дополнениями 9 апреля 2015г. (Регистрационный № 29594 от 20 августа 2013 г.).

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:

ФК.01

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

Общеобразовательная подготовка: АД.01 Этика и психология общения, АД.02 Безопасность жизнедеятельности.

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 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 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;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 80 час;

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)	80
в том числе: практические занятия	67
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачёта, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
	первый семестр			
			12	
Тема 1.	Содержание учебного материала		2	1
Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Теоретические занятия: Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	Зн 1		1
Лёгкая атлетика				
Тема 1.1. Здоровье. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала.		2	1
	Теоретические занятия: Основные понятия о здоровье. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Социальные условия формирования здорового образа жизни.			
	Содержание учебного материала.		2	1
	Теоретические занятия: Смотр физической подготовки. 500 метров без учёта времени.	Зн 2,		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш. Кроссовая подготовка 400 метров.	Зн 2, У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передача эстафетной палочки. 50 м на время. Лапта.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2

	Практическое занятие: Эстафета 4х 100м. Кроссовая подготовка 500 м без учета времени.	Зн 2,У6,У7		
Тема 2 Спортивные игры			22	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала.		2	1
	Теоретическое занятие: Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, передача мяча.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры в баскетбол. Эстафета.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча. Эстафета.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, ведение мяча. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Ведение мяча, остановка прыжком. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передача мяча в движение в парах, бросок двумя руками с места. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Ведение мяча остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2

	Практическое занятие: Вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.			
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передачи мяча, ловли мяча . Внутренний заслон. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Передачи мяча, ловли мяча . Внутренний заслон. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		1	2
	Практическое занятие: Ведение мяча остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит	Зн 2,У6,У7		
Зачёт			1	2
	Всего:		34	
	второй семестр			
Тема 2.2 Волейбол			22	
	Содержание учебного материала.		1	2
	Теоретические занятие: Техника безопасности на занятиях волейбола.	Зн 1		
	Содержание учебного материала.		1	2
	Практическое занятие: Упражнения на быстроту передвижения, верхняя, нижняя прямая.	Зн2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Эстафета. Правила игры волейбол.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала:		2	2
	Практическое занятие: Нижняя передача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала:		2	2

	Практическое занятие: Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Нижняя боковая подача мяча, нижний приём мяча. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Верхняя прямая подача мяча через сетку. Нижний приём мяча. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Верхняя прямая, нижняя прямая подача мяча на оценку. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Подбор мяча отскочившего от сетки нижним приёмом мяча. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Оценка техники игры волейбол. Учебная игра.	Зн 2,У6,У7		
Тема 3 Лыжная подготовка			12	
	Содержание учебного материала.		2	2

	Теоретические занятие: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. История лыжного спорта	Зн 1		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Строевые упражнения с лыжами, свободное передвижение на лыжах по дистанции Поворот способом «переступания» на месте.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Строевые упражнения ступающий, скользящий шаг без палок, техника одновременно бесшажного хода, техника падение.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Техника одновременного одношажного хода, техника подъёма способом «ёлочкой», спуски в низкой, средней, высокой стойках, прохождение дистанции.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение «полуплугом».	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов. подъема способом лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение «полуплугом».	Зн 2,У6,У7		
Тема 4 Профессионально- прикладная физическая подготовка			12	
	Содержание учебного материала.		2	2

	Теоретические занятия: Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями (девушки) и гириями юноши.	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Упражнения с гантелями (девушки) и гириями- юноши	Зн 2,У6,У7		
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Метание теннисного мяча.			
	Содержание учебного материала.		2	
	Практическое занятие: Метание набивного мяча.			
	Содержание учебного материала.		2	2
	Практическое занятие: Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.			
	Содержание учебного материала.		1	2
	Практическое занятие: Упражнения со скакалкой.			
Дифференцированный зачет			1	
Всего:			46	
Итого:			80	

3. условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины ФК.01 «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:	