

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области

Филиал ГБПОУ «Удомельский колледж» в пгт.Максатиха

Рассмотрена на заседании

Предметно-цикловой комиссии

Филиала ГБПОУ

«Удомельский колледж» в пгт.Максатиха

Протокол № 8

от 28 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБПОУ

«Удомельский колледж»

№ 158/1 от 30.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины ФК.00 « Физическая культура»

Максатиха, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

46.01.03 Делопроизводитель

Организация разработчик: филиал ГБПОУ «Удомельский колледж» пгт.Максатиха

Разработчик:

Лаган Ирина Анатольевна – преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4-6
2	Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	7-9
3	Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	10-11
4	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	12-13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы: Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Общеобразовательный цикл

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/ понимать:**

- 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;

В результате освоения 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, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими (общеучебными) компетенциями по 4 блокам (самоорганизация, самообучение, информационный и коммуникационный блоки):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей 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 и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка - 124 часа;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 62 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа - 62 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1. Кроссовая подготовка	Практическая работа Бег 1 км. без учета времени. Дыхание в беге на длинную дистанцию. Бег 1500 м. без учета времени. Техника бега на длинную дистанцию. Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2-х км. Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3-х км. Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3-х км. Повторный бег 3 – км. высокой интенсивности. Бег 3 км.с соревновательной скоростью. Бег 3 км.на время	12	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники равномерной ходьбы, бега. Дыхательные упражнения	12	
2. Футбол	Практическая работа Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам. Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно -тренировочная игра.	12	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения футбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	12	
3.Волейбол	Практическая работа Исходное положение (стойки), перемещения. Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и	18	

	перекатом в сторону, на бедро и спину. Блокирование. Тактике защиты. Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения волейбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	18	
4. Армрестлинг	Практическая работа Армрестлинг правой рукой. Армрестлинг левой рукой. Групповые занятия по армрестлингу	4	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники по армрестлингу	4	
5. Атлетическая гимнастика	Практическая работа Техника подъема одной гири . Техника подъема двух гирь. Техника подъема одной гири и отдых. Техника подъема двух гирь и отдых. Техника выполнения становой тяги. Техника выполнения присяда со штангой. Техника выполнения жима лежа. Круговая тренировка на тренажерах и снарядах. Индивидуальные занятия на тренажерах. Индивидуальные занятия на снарядах.	14	2
	Самостоятельная работа Выполнении утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений	16	
Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия тренажерного зала, универсальная спортивная площадки для игр в футбол и баскетбол.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- скамейки;
- секундомеры

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература: Интернет - ресурсы:

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libhttp://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа
6. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libhttp://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libhttp://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libhttp://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, 	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>

<p>участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. 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; <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>
<p>Зачет</p>	