Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5»

(ГБПОУ РО ПУ № 5)

рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая Культура

по профессии

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования

г. Ростов-на-Дону

2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культураразработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии

 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям). Приказ министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013г.

№ 802.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО ПУ № 5

Разработчик: преподаватель Черкасов Д.С.

 СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*1.1. Область применения рабочей программы*

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09. Повар, кондитер.

*1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:*

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;

- средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование общих компетенций |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| ОК 4 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 5 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста |
| ОК 6 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей |
| ОК 7 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 80 |
| Самостоятельная работа  | 40 |
| Объем программы | 40 |
| в том числе: |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия  | 40 |
| курсовая работа (проект) | - |
| контрольная работа | - |
| Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта |

*2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Уровень освоения | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |
| Раздел 1.Введение в дисциплину | Содержание учебного материала | 1 | 2 | ОК 2ОК 5ОК 6ОК 8 |
| Тема 1.1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 1.Физическая культура в обеспечении здоровья | 1-2 | 1 |
| 2.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни | 1-2 |
| 3.Двигательная активность | 2 |
| 4. Основы методики занятий физическими упражнениями | 2 |
| Тема 1.2 Охрана здоровья при занятиях ФК различной направленности | 1. Охрана здоровья при занятиях физическими упражнениями | 2 | 1 |
| 2. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы, принципы и показатели | 2 |
| 3. Методика построения самостоятельных занятий, регулирование физической нагрузки | 2 |
| 4. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом | 2 |
| Раздел 2. Волейбол | Содержание учебного материала | 10 | ОК 4-6ОК 8 |
| Тема 2.1Техника игры в защите и нападении | 1. Стойки, перемещения, выпрыгивания, верхний, нижний прием над собой |  |
| 2. Передача мяча; верхний, нижний прием через сетку в первую линию, во вторую линию |
| 3. Подача верхняя прямая, нижняя прямая, нижний прием с подачи |
| Тематика практических занятий |
| Практическое занятие № 1. ТБ. Технические приемы в защите  |  2 |
| Практическое занятие № 2. Технические приемы в нападении |  2 |
| Тема 2.2.Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала |   |
| 1.Подбор, блок, скидка, верхний и нижний прием через себя, спиной к сетке; нападающий удар, блок |
| 2. Страховка, прием мяча в падении одной рукой, двумя руками; учебная игра в три касания |
| Практическое занятие № 3. Техника игры у сетки | 2 |
| Практическое занятие № 4. Техника игры в «три касания»  | 2 |
| Самостоятельная работа № 1. Отработка техники упражнений по темам раздела «Волейбол» | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол | Содержание учебного материала |  8 | ОК 4-6ОК 8 |
| Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении | 1.Стойки, перемещения, выпрыгивания, повороты, ловля-передача мяча низкая, высокая, прямая, с навесом, с отскоком о пол |  |
| 2. Ведение правой, левой, поочередно – по прямой, змейкой |
| 3. Бросок мяча с места двумя руками от груди, одной сверху, одной от плеча, с места, в движении |
| Тематика практических занятий |
| Практическое занятие № 5. ТБ. Технические приемы в нападении |  2 |
| Практическое занятие № 6. Технические приемы в защите |  2 |
| Тема 3.2. Тактика игры в защите и нападении | Практическое занятие № 7.Тактика игры зоной |  2 |
| Самостоятельная работа № 2. Отработка техники упражнений по темам раздела «Баскетбол» | 2 |
| Раздел 4. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 10 | ОК 4-5ОК 7-8 |
| Тема 4.1 Бег | 1.Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш |  |
| 2. Постановка дыхания при беге на различные дистанции; прохождение дистанции |
| Тематика практических занятий |
| Практическое занятие № 8. ТБ. Техника бега на различные дистанции |  2 |
| Тема 4.2 Прыжки | Содержание учебного материала |  |
| 1. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег, отталкивание, полет, приземление |
| 2. Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в высоту; подбор разбега; разбег, отталкивание, переход через планку, приземление |
| Практическое занятие № 9.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  2 |
| Практическое занятие № 10. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» |  2 |
| Тема 4.3 Метания | Содержание учебного материала |    |
| 1. Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты по частям: разворот, выпуск гранаты с места |
| 2. Разбег, крёстные шаги (стопорящий шаг), положение натянутого лука, выпуск гранаты.  |
| Тематика практических занятий |  |
| Практическое занятие № 11. Техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо» | 2 |
|  Самостоятельная работа № 3. Отработка техники упражнений по темам раздела «Легкая атлетика» | 2 |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 10 |  |
| 1. Методика составления комплексов упражнений различной направленности |  | ОК 4-6ОК 8 |
| 2. Техника выполнения упражнений различной направленности |
| Тематика практических занятий |
| Тема 5.1. Методика составления самостоятельных занятий | Практическое занятие № 12. Методика составления и техника выполнения самостоятельной работы производственной гимнастики и различной физической направленности |  2 |
| Самостоятельная работа № 4. Составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики |  2 |
| Самостоятельная работа № 5. Выполнить комплекс упражнений на коррекцию веса  |  2 |
| Самостоятельная работа № 6. Выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики  |  2 |
| Самостоятельная работа № 7. Подготовить проект «Профилактика профессиональных заболеваний средствами ФК» |  2 |
| Всего: | 40 |  |

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*3.1. Материально-техническое обеспечение*

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытых спортивных площадок

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала:

Общее оборудование спортивного зала:

покрытие спортивного пола

зарисовка полей спортивного зала

защита стен, окон.
Спортивный инвентарь:
гимнастические скамейки

гимнастическая стенка
гимнастические маты

гимнастические коврики
гимнастические палки

набивные мячи

скакалки
мячи волейбольные

мячи баскетбольные

мячи футбольные

щиты баскетбольные с кольцом
волейбольная сетка

обручи,

стол для тенниса
комплект для настольного тенниса

гиря

ракетки для бадминтона

гантели,
штанга

дартс

шахматы

тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

*3.2. Информационное обеспечение обучения*

*Основные источники*

1.Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

2.Муллер, А. Б. Физическая культура[Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер -М.: Юрайт, 2015. - 424 с.

3.Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2016. - 424 с. . – URL

*Дополнительные источники*

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www. minstm. gov. Ru–(дата обращения 20.01.2017).

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.edu. Ru– (дата обращения 20.01.2017).

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.olympic. Ru– (дата обращения 20.01.2017).

4.Учебно-методические пособия. Общевойсковая подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).http://www.goup32441.narod. Ru - сайт:

1. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
| Знает |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы |
| Основы здорового образа жизни | Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Средства профилактики перенапряжения | Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности | Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК | Оценка результатов выполнения самостоятельной работы |
| Умеет |
| Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | Выполняет упражнения технически правильно | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19;сдачи нормативов |
| Определять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Фиксирует результаты тестов, систематическая корректирует физическую нагрузку по мере необходимости | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19;сдачи нормативов |
| Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи нормативов |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК | Выполняет упражнения технически правильно | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи нормативов |
| Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи нормативов |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполняет нормативы в соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностямиВыполняет упражнения,уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений | Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19сдачи нормативов |