

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым

«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 11 от «30» июня 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
О.Н. Розенкович
«30» июня 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

29.01.05 Закройщик

Симферополь
2016

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Технология легкой промышленности»
Председатель О.А. Медведева
Протокол № 11 от «27» июня 2016 г.

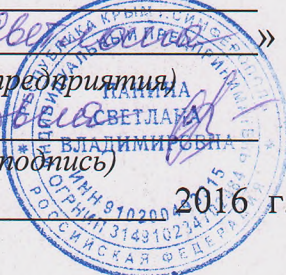
СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж сферы
обслуживания и дизайна»
В.А. Панасюк
«28» июня 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор «ШП Пашиня»

Пашиня Светлана»
(название предприятия)
Владимирова Светлана
(ФИО, подпись)
«28» июня 2016 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 262019.02 (29.01.05) Закройщик, входящей в укрупнённую группу 29.00.00 Технология легкой промышленности.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Разработчики: преподаватель Короткая Т.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.05 закройщик, входящую в укрупненную группу профессий 29.00.00. Технология лёгкой промышленности в части освоения основного вида профессиональной деятельности: Пошив изделий по индивидуальным заказам

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в ОПОП.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;
 - практических занятий 68 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	68
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
в том числе:	
самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки.	35
Итоговая аттестация в форме ДФ зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	2	3	4
Тема 1.1. Теория. Введение.	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современные Олимпийские игры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	1
	Самостоятельная работа по разделу 1		
	Знать и уметь излагать требования инструкции.		3
	Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Я выбираю здоровый образ жизни»		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие	2	
	Т.Б. на уроках по л /а. Техника выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование; Совершенствование техники бега30-60м.		2
	Практическое занятие	2	
	Низкий старт(30 м). Бег по дистанции(70-90м) .Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.		2
	Практическое занятие	2	
	Ускорения из различных исходных положений. Длительный бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 1000 -2000м		2
Тема 2.2. Прыжки в длину с места	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину.		3

Тема 2.3. Метание малого мяча	<p>Практическое занятие</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игры с метанием мяча.</p>	2	3
Тема 2.4. Челночный бег 4х9м	<p>Практическое занятие</p> <p>Совершенствование техники челночного бега ОРУ в движении и ускорения из исходных положений. Челночный бег 4х9м</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Бег на результат. Челночный бег 4х9м КУ Развитие скоростных качеств.</p> <p>Самостоятельная работа по разделу 2</p> <p>Составить комплекс упражнений УГГ</p> <p>Составить комплекс упражнений физкультминутки</p> <p>Подготовить сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом»</p> <p>Специальные упражнения прыгунов.</p> <p>Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Подготовить сообщения, доклады, презентации: «Техника метания малого мяча».</p>	2	3
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Т.Б. на уроках волейбола. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол. Судейство в волейболе. Размещение игроков на площадке. Исходное положение (стойки), перемещения. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>История волейбола. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Перемещения в стойке. Подвижная игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи. Приём мяча. Учебная игра</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Передача мяча на месте. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Приём мяча после подачи. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие</p>	18	2
		2	2
		2	2
		2	3
		2	3
		2	3
		2	3

	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.		2
	Практическое занятие	2	
	Блокирование. Прямой нападающий удар с места. Передача мяча над собой на оценку. Учебная игра.		2
	Практическое занятие	2	
	Нападающий удар с передачи партнера. Отработка защитных действий в парах. Судейство. Учебная игра.		2
	Практическое занятие	2	
	Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.		3
	Практическое занятие	2	
	Комбинации из освоенных элементов. Приём передача удар. Учебная игра		3
	Содержание учебного материала	22	
	Практическое занятие	2	
	Т.Б.на уроках баскетбола. Теоретические сведения о правилах игры в баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча на месте и движении. Ведение мяча.		2
	Практическое занятие	2	
	История развития мирового и российского баскетбола. Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв(2x1). Подвижная игра.		2
	Практическое занятие	2	
	Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в парах. Подвижная игра.		2
	Практическое занятие	2	
	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		2
	Практическое занятие	2	
	Ведение мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра		3
	Практическое занятие	2	
	Передача мяча на месте, в движении различными способами; со сменной места, с сопротивлением. Бросок со средней и дальней дистанции. Мини-баскетбол.		2
	Практическое занятие	2	

Тема 3.2. Баскетбол

	<p>Техника владения мячом Броски в кольцо с ближней дистанции., Выполнение штрафного броска. Учебная игра</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Техника владения мячом. Совершенствование броска со средней дистанции. Штрафной бросок. КУ. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Судейство.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>
	<p>Самостоятельная работа по разделу 3</p> <p>Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p> <p>Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Волейбол»</p> <p>Техника владения мячом: прием, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте в движении. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Техника выполнения подач, излюбленным способом играть с мячом. В стенку отрабатывать прием мяча сверху, снизу двумя руками. Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Техника владения мячом: прием, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте в движении.</p> <p>Тактико-техническая подготовка</p> <p>Тактико-техническая подготовка</p> <p>Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Правила игры в В/Л»</p> <p>Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Баскетбол»</p> <p>Составить комплекс ОРУ</p> <p>Упражнения для развития мышц силы рук и плечевого пояса.</p> <p>Составить комплекс УГГ</p> <p>Двойной шаг броски по кольцу, передача двумя руками от груди.</p>	<p>3</p>

	<p>Штрафной бросок.</p> <p>Составить комплекс УГГ</p> <p>Комплекс упражнений для развития быстроты</p> <p>Составить комплекс УГГ</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Судейство.</p>		
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	14	
	Практическое занятие	2	
	Т.Б. на уроках по гимнастике. Строевые на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамье.		2
	Практическое занятие	2	
	Строевые на месте и в движении. ОРУ в парах. Перестроения. Размыкания. Смыкания. Упражнения на гимнастической скамье.		2
Тема 4.2. Развитие основных двигательных качеств.	Практическое занятие	2	
	Упражнения для развития гибкости. Упражнения у гимнастической стенки.		2
Тема 4.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Практическое занятие	2	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.		2
	Практическое занятие	2	
	Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		2
	Практическое занятие	2	
	Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.		3
	Практическое занятие	2	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки. ДЗ.		3
	Самостоятельная работа по разделу 4		3
	Составить и провести комплекс утренней гимнастики		
	Составить и провести комплекс производственной гимнастики		
	Составить комплекс упражнений на ловкость внимание, координацию		
	Составить комплекс утренней гимнастики		
	Составить комплекс упражнений на ловкость внимание		
	Составить комплекс УГГ. Составить комплекс ОРУ		
	Всего:	70	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок) ;
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Сдача контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, <i>1</i>)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения <i>2</i>
Умения:	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа.
Основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа.