

*Приложение 3.29.
к ППКРС 54.01.02
Ювелир
на базе основного
общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура**

**по профессии
54.01.02 Ювелир**

г.Павлово

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в 2018 году и рекомендована к использованию в учебном процессе.

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский техникум народных художественных промыслов России»

Разработчик: А.Г. Усцов, преподаватель высшей квалификационной категории; А.А. Малешова, преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии по общеобразовательным дисциплинам и рекомендована на утверждение педагогического совета техникума.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № 7 от 28.08.2018 г.

Протокол заседания педагогического совета № 7 от 29.08.2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины Физическая культура	4
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
Тематическое план и содержание учебной дисциплины	9
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	12
Информационные источники.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура в профессиональной деятельности разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.02 Ювелир, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 года № 722, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г. № 29479.

Рабочая программа дисциплины ФК.00 Физическая культура в профессиональной деятельности является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 54.01.02 Ювелир.

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.

Обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала,

работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура в преемственности с общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, лыж, настольного тенниса, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются виды двигательной активности (атлетическая гимнастика, стретчинг, катание на коньках, плавание и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и

компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может

снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

ФК.00 Физическая культура изучается со 2 по 4 курс, промежуточная аттестация проводится в 4, 5 и 6 семестрах в форме зачета, а в 7 семестре в форме дифференцированного зачета.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение и экспертная оценка на практических занятиях и в процессе обучения, устный опрос, тестирование
Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	экспертная оценка на практических занятиях и в процессе обучения, устный опрос, тестирование
Знает основы здорового образа жизни	наблюдение и экспертная оценка на теоретических занятиях, устный опрос.

Должен овладеть общими компетенциями:	
ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 3. Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 6. Работает в коллективе, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 7. Берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	текущий контроль: наблюдение за деятельностью студента; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При реализации содержания учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет – 160 часов, из них: практические занятия - 80 часов, самостоятельные работы – 80 часов.

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (ауд./сам.)
1	2	3

		80/80
Легкая атлетика	Теоретические занятия Техника безопасности при занятиях на открытой площадке. Место значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Теоретическая подготовка к дифференцированному зачету.	2
	Практические занятия Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, техника эстафетного бега, эстафетный бег 4×100 м.; переменный бег, бег повороту, бег с ускорением, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); прыжки с места, тройной прыжок; подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (девушки), кроссовая подготовка 4-5 км.	15
	Контрольное мероприятие Бег на короткие дистанции, упражнение на развитие силы, упражнение на гибкость. Зачет: бег 100 м., подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), бег 2-3 км. Дифференцированный зачет: бросок и ловля теннисного мяча, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), челночный бег (3*10), Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	4
	Самостоятельная работа Самостоятельные пробежки на свежем воздухе, комплекс ОРУ, комплекс упражнений на развитие силы, комплекс специальных легкоатлетических упражнений.	16
Виды спорта по выбору	Практические занятия Атлетическая гимнастика, стретчинг, катание на коньках, плавание.	12
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на гибкость, силу. Самостоятельные занятия в спортивных секциях.	32
Лыжная подготовка	Практические занятия Подбор и опробование лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. Техника	5

	попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции изученными ходами. Техника преодоление подъемов и прохождение спусков. Техника торможения на лыжах. Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков. Техника поворотов в движении. Лыжная эстафета. Преодоление контр-уклона. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 5 до 6 км.	
	Самостоятельная работа Самостоятельная ходьба на лыжах.	10
Волейбол	Теоретические занятия Правила судейства	1
	Практические занятия Стойки, перемещения и остановки волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами передачи мяча. Техника подачи мяча. Передачи мяча в парах через сетку. Нацеленные подачи мяча в зоны 1, 6, 5. Прием мяча после подачи в зону 3. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении и в защите. Техника способов блокирования. Передача мяча из зоны 6 зону 3, из зоны 3 зону 2 или 4. Применение изученных элементов волейбола в учебной игре.	26
	Контрольное мероприятие Применение изученных элементов волейбола в учебной игре. Тест по правилам соревнований волейбола. Зачет: ППФП (передачи в стену двумя мячами за 20сек.), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).	3
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие ловкости. Самостоятельные занятия в спортивных секциях.	10
Легкая атлетика	Теоретические занятия Техника безопасности. Особенности дыхания при беге.	1
	Практические занятия Повторный бег. Бег на короткие дистанции. Техника метания. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета 4x100м.	9

	Контрольное мероприятие Зачет: бег 100 м., подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), бег 2-3 км.	2
	Самостоятельная работа Самостоятельные пробежки на свежем воздухе, комплекс ОРУ, комплекс упражнений на развитие силы, комплекс специальных легкоатлетических упражнений.	9
Теория	Самостоятельная работа Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Правила соревнований по видам спорта.	3
Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета.		
	Итого по учебной дисциплине	160

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь: универсальный зал; тренажерный зал; бассейн.

Оборудование и инвентарь:

стенка шведская гимнастическая; перекладина для шведской стенки складная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг), маты гимнастические, канат для перетягивания, степ-платформы, клубная беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мешки для метания, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки

баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты, мячи для метания, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры; стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса; комплекты лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки и палки); стартовая тумба, доска для обучения плаванию, дорожка разделительная 25 м, секундомер настенный.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Электронные ресурсы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. Дан. И прогр. (5,3 Мб). – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – (Среднее профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>