Министерство образования Оренбургской области

филиал государственного автономного

ПРОФЕССИОНАЛЬНОго образовательного учреждения

«Медногорский индустриальный колледж» Г.МЕДНОГОРСКА оренбургской области в г.Кувандыке

(филиал гаПоу мик В Г. КУВАНДЫКЕ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа учебной дисциплины**

**ФК.00 Физическая культура**

Программа профессионального модуля разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Год начала подготовки: 2021

Организация-разработчик: филиал ГАПОУ «Медногорский индустриальный колледж» в г. Кувандыке

Разработчик: М.Ш. Аширов, преподаватель физической культуры Филиала ГАПОУ МИК в

г. Кувандыке

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 3 |
| Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 11 |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 12 |

***1*.*ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

**1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ФК 00 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к овладению общими компетенциями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 01Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;составить план действия; определить необходимые ресурсы;владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | Определять задачи поиска информацииОпределять необходимые источники информацииПланировать процесс поискаСтруктурировать получаемую информациюВыделять наиболее значимое в перечне информацииОценивать практическую значимость результатов поискаОформлять результаты поиска | Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельностиПриемы структурирования информацииФормат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельностиВыстраивать траектории профессионального и личностного развития | Содержание актуальной нормативно-правовой документацииСовременная научная и профессиональная терминологияВозможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организовывать работу коллектива и командыВзаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  | Психология коллективаПсихология личностиОсновы проектной деятельности |
| ОК 05Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста | Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе | Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. |
| ОК 06Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | Описывать значимость своей профессии | Сущность гражданско-патриотической позицииОбщечеловеческие ценностиПравила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Организовывать работу коллектива и командыВзаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | Психология коллективаПсихология личностиОсновы проектной деятельности |

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Объем образовательной программы  | **80** |
| в том числе: |
| практические занятия  | 40 |
| самостоятельная работа | 40 |
| Промежуточная аттестация в форме **зачёта** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала**  | 1 | **ОК 01-07** |
| Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Составление сообщения:Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. | 10 |
| **Тема 2.**Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала**  |  | **ОК 01-07** |
| Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. |
| **Тематика практических занятий** | 4 |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | 10 |
| **Тема 3.** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-07** |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Тематика практических занятий** | 10 |
| На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, дыхательных качеств и способностей. |
| **Тема 4.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-07** |
| **Баскетбол** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра**.** **Волейбол**Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра**Футбол**Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Бадминтон.**Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. **Настольный теннис.** Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра |
| **Тематика практических занятий** | 10 |  |
| Подвижные игры различной интенсивности.воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитаниекоординации движений в процессе занятий спортивными играми. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Совершенствование техники и тактики игр в процессе самостоятельных занятий. | 10 |
| **Тема 5.** Гимнастика | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-07** |
| **Краткие сведения о развитии гимнастики.**1 Строевые упражнения посторенние в шеренгу, выход из строя.2 Перестроение и повороты в движение.3 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4 Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание.5 Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, обручи, тест на гибкость, мостик. 6 Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса. 7 Акробатика 8 Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат.9 Опорный прыжок через козла, коня. |
| **Тематика практических занятий**Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики.  | 10 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | 5 |
| **Тема 6.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** |  | **ОК 01-07** |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка**.** Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км**.** |
| **Тематика практических занятий** | 5 | **ОК 01-07** |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:

 -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Самостоятельные занятия лыжным спортом | 5 |
| Зачет | 1 |  |
| **Всего:** | **80** |  |

# **3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Средства обучения:

Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; обручи, скакалки, теннисный стол, теннисные ракетки, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, гимнастические маты, гимнастические снаряды, шведская стенка, секундомеры,, яма прыжковая, гранаты, ядро, плавательные доски.

Технические средства обучения: телевизор, мультимедийная установка, персональный компьютер

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Печатные ресурсы:

Основные источники:

1. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 280 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9901.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2015.— 154 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15687.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2015.— 94 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительные источники:

1. Иванов Н.Н. Йога. Дыхательная гимнастика. Терапевтические упражнения. Позы. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2015.
2. Конданева Л. Н, Шуть М. А, «Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения» 2016.
3. Кузнецов В. С., Колотницкий Г. А. Прикладная физическая подготовка 10-11 класс, - М., «Владос пресс», 2015.
4. Лях В. И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г. Б. Физическая культура для учащихся 10-11 классов. – М., «Просвещение», 2015
5. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.; АРКТИ, 2016.
6. Чайцев В.Г., Пронина И.В «Физическое воспитание школьников» 2017

Электронные образовательные ресурсы:

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)
2. <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
4. <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
5. <http://spo.1september.ru/urok/>
6. <http://www.fizkult-ura.ru/>

# **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, проверки выполнения самостоятельной работы. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения(освоенные умения, усвоенныезнания) | Критерии оценки | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| Знать: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа жизни | Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта. Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3»- выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы | - оценка знаний обучающихся по дисциплине;- тестирование;- проверка портфолио спортивных достижений;- проверка сообщений;- проверка дневника самоконтроля;- дифференцированный зачёт. |
| Уметь:Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.Оценка «3»- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Оценка «2»- обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. | - оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками;- оценка проведения комплекса оздоровительной физической культуры;- оценка уровня развития физических качеств обучающихся по приросту к исходным показателям (начало и конец учебного года);- тестирование ;- проверка выполнения испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;- зачёт;- дифференцированный зачёт.  |