

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

Адаптированная образовательная программа по профессии
среднего профессионального образования

29.01.03 Сборщик обуви

Форма обучения - очная

Нозология – иные нарушения

Город, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 29.01.03 Сборщик обуви утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1547 от 09.12.2016г.

Разработчик Белова Екатерина Викторовна методист, преподаватель ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ФК 00 «Физическая культура»**

1.1. Область применения рабочей программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 29.01.03. Сборщик обуви, входящей в укрупненную группу специальностей 29.00.00 ТЕХНОЛОГИИ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физической культуры» является частью общепрофессионального цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физической культуры» 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 развитие человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем примерной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>74</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>72</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>
Домашнее задание:	<i>40</i>
<i>Утренняя гигиеническая гимнастика;</i>	
<i>Медленный бег до 30 мин.;</i>	
<i>Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;</i>	
<i>Упражнения «Кенгуру» 20 раз;</i>	
<i>Упражнение «Складной нож» 15 раз;</i>	
<i>Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;</i>	
<i>Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз.</i>	
<i>Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</i> <i>-кроссовый бег;</i> <i>-метание ядра на дальность.</i>	
Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	<i>2</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1	Спортивно- оздоровительная деятельность		114	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание			
	Практические занятия		20	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции: бег групповой с низкого старта (2-3 раза по 30 м); бег на дистанции (50-60 м, 2-3 раза); финиширование (2-3 раза, 60 м).	5	2
	2	Бег на дистанцию 100 м, метания гранаты на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра - футбол.	3	2
	3	Бег на дистанцию 1000м, прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту способом ножницы. Спортивная игра - футбол.	4	2
	4	Прыжок в высоту способом ножницы. Кроссовый бег в равномерном темпе. Игра по выбору учащихся.	3	2
	5	Прыжок в длину с разбега, кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра футбол.	3	2

	6	Сдача контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000м; прыжок в длину с места; метания гранаты на дальность; прыжок в длину с разбега; кроссовый бег 3000 м.	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>Медленный бег до 30 мин.;</p> <p>Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.;</p> <p>Упражнения «Кенгуру» 20 раз;</p> <p>Упражнение «Складной нож» 15 раз;</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;</p> <p>Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз.</p> <p>Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</p> <p>-кроссовый бег;</p> <p>-метание ядра на дальность.</p> <p>Занятия в секциях:</p> <p>- волейбол;</p> <p>-баскетбол;</p> <p>-футбол;</p> <p>-настольный теннис.</p>		5	
Тема 1.2.	Содержание			
Спортивная игра	Практические занятия		14	

«Волейбол»	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	3	2
	2	Передача мяча через сетку. Верхняя подача мяча в парах. Учебная игра.	3	2
	3	Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Блокирование.	2	2
	4	Двусторонняя игра с использованием ранее изученных приемов.	2	2
	5	Выполнение нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой.	2	2
	6	Сдача контрольных нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность.		5	

	Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.			
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание			
	Практические занятия		16	
	1	Правила техника безопасности на занятиях по гимнастике.	3	2
	2	Разучивание комплекса производственной гимнастики.	3	
	3	Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, длинный кувырок вперед. Выполнение связки акробатических упражнений	3	
	4	Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги».	3	2
	5	Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь».	2	2
	6	Сдача контрольных нормативов	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз;		10	

	Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.			
Тема 1.4. Спортивная игра «Баскетбол»	Содержание			
	Практические занятия		14	
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Бег по заданию. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях, остановки и повороты.	3	2
	2	Совершенствование передач мяча ранее изученными способами в движениях и в парах. Учебная игра.	2	2
	3	Обучения броску мяча в движении в кольцо. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	2
	4	Закрепление броска мяча в движении в кольцо. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движения.	2	2

	5	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	2
	6	Сдача контрольных нормативов: подтягивание в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, удержание ног в положении «угла» в упоре. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок.	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>Медленный бег до 30 мин.;</p> <p>Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.;</p> <p>Упражнения «Кенгуру» 20 раз;</p> <p>Упражнение «Складной нож» 15 раз;</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;</p> <p>Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20 раз.</p> <p>Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</p> <p>-кроссовый бег;</p> <p>-метание ядра на дальность.</p> <p>Занятия в секциях:</p> <p>- волейбол;</p> <p>-баскетбол;</p> <p>-футбол;</p> <p>-настольный теннис.</p>		15	

Тема 1.6 Лыжная подготовка.	Содержание			
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники коньковых ходов	2	2
	2	Совершенствование техники классических ходов	2	2
	3	Совершенствование подъемов, спусков	1	2
	4	Совершенствование техники торможения, поворотов в движении.	1	2
	5	Сдача контрольных нормативов	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой в течение 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол;		5	

	-баскетбол; -футбол; -настольный теннис.		
Дифференцированный зачет.		2	3
Всего:		<i>114</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; летних спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала: сетка волейбольная, гири, дартс, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные, щиты б/б игровые, щиты б/б тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное, гантели, обручи металлические, стенка шведская, скамейки гимнастические, тренажер для отжимания, скакалки, гранаты для метания, ядра для толкания, Технические средства обучения: компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещение, 2017г.
3. Родниченко В.С. твой олимпийский учебник. «Советский спорт», 2017 г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
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, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.
10. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Интернет-ресурсы:

1. [prosv.ru > ebooks/Matveev Fizra 5-11kl/4.html](http://prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html). Матвеев А. П. Физическая культура. 5—11 классы.
2. [metodisty.ru > m/groups/files/fizicheskaya_kultura...](http://metodisty.ru/m/groups/files/fizicheskaya_kultura...) Разработки уроков по физической культуре.
3. [planetashkol.ru > library/legal/section.php...](http://planetashkol.ru/library/legal/section.php...) Инструктор по физической культуре — Планета школ.
4. <http://festival.1september.ru/subjects/17/>. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
5. <http://zdd.1september.ru/>. Электронная версия газеты "Здоровье детей"
6. <http://spo.1september.ru/> . Электронная версия газеты "Спорт в школе"

7. shkolagarmonii.ucoz.ru > board/urok_fizkultury/9-1-... Урок физкультуры - разработки уроков - Работы учителей - Выставка...
8. mediaget.ru > Рефераты > referat/71034. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной
9. metodsovet.su > Методичка > kultura/razr_urokov/130. Разработки уроков - Физическая культура - Методичка - Методсовет
10. it-n.ru > board.aspx... Сеть творческих учителей / Олимпиада по физической культуре.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). По итогам обучения дисциплины - **зачет**.

Результаты	Формы и методы контроля
Освоенные умения	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Усвоенные знания	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни.	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>