

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«КЕРЧЕНСКИЙ МОРСКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Зам. директора по УПРГБП ОУ РК «КМТК»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Масленников** **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 Физическая культура**

**по профессии 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов**

**Керчь**

**2018**



Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов,утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 865, входящей в состав укрупненной группы профессий **26.00.00 Техника и технология кораблестроения и водного транспорта.**

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский морской технический колледж»

**Разработчик:**

Чухрий Валентина Васильевна, преподаватель ГБП ОУ РК «КМТК»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

МО преподавателей БЖ, ОБЖ, физической культуры

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Председатель МЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чухрий

Программа рекомендована к утверждению на заседании

Методического совета ГБП ОУ РК «КМТК»

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Сайко

«Согласовано»

Зам. директора по УР ГБП ОУ РК «КМТК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Жигилий

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1.  | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2.  | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3.  | УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4.  | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 5.  | ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ | 14 |

**паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов, позволяет определить уровень усвоения выпускниками ГБПОУ РК «КМТК» умений и знаний по учебной дисциплине ФК.01«Физическая культура», обеспечивающих формирование у них общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в раздел Физическая культура.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент 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 ***80 часов***,

в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося ***40 час;***
* самостоятельной работы обучающегося ***40 часов****.*

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды учебной работы*** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **80** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **36** |
| теоретическое обучение  | **4** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы  | 40 |
| **Итоговаяаттестация** *форме дифференцированного зачета* |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1 Теоретическая часть** | **4** |  |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в профессиональной деятельности студентов | **Содержание учебного материала:**  | **2** |
| 1 | здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность | 2 | 1,2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: повторение упражнения. Выполнение контрольного норматива. | **2** |  |
|  **Раздел 2.** **Лёгкая атлетика** | **20** |
| Тема2.1. Бег на короткие и средние дистанции |  **Практические занятия:**  | **3** |
| 1 |  ИОТ№064 Бег 30м.60м. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции 100м | 1 |
| 3 | Бег 100мю – контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: Комплекс ГТО, бег 30м,60м.Упражнения на развитие скорости | **3** |
| Тема2.2 Бег на длинные дистанции |  **Практические занятия:**  | **5** |
| 1 | Бег 1000м. Бег по виражу | 1 |
| 2 | Совершенствование эстафетного бега. | 1 |
| 3 | Бег 2000м. | 1 |
| 4 | Развитие выносливости | 1 |
| 5 | Бег 3000м.- контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  Упражнения на развитие выносливости.Бег 2км. | **5** |
| Тема2.3.Прыжки в длину. |  **Практические занятия:** | **2** |
| 1 |  Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 2 |  Прыжок в длину с места | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: Прыжок в длину с места | **2** |
| **Раздел 3. Волейбол** | **18** |
| Тема3.1 Передачи мяча |  **Практические занятия:** | **3** |
| 1 |  Волейбол ИОТ Учебная игра | 1 |
| 2 |  Передача мяча вперёд , назад | 1 |
| 3 | Передачи мяча – контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  Подвижные игры. Подачи мяча | **3** |
| Тема3.2.Подачи мяча | **Практические занятия**: | **6** |
|  1 |  Подачи мяча | 1 |
| 2 |  Техника выполнения подач | 1 |
| 3 |  Учебная игра | 1 |
| 4 |  Контрольный норматив – подачи в зоны | 1 |
| 5 | Учебная игра | 1 |
| 6 |  Совершенствование изученных элементов волейбола | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Отжимание 10раз. 8 подходов. Реферат: Здоровый образ жизни. Реферат: Правила игры в волейбол | **6** |
| **Раздел 4. Баскетбол.** | **18** |
| Тема 4.1.Передачи мяча | **Практические занятия** | **3** |
| 1 |  Инструктаж ОТ Передачи мяча | 1 |
| 2 |  Передачи мяча от груди | 1 |
| 3 |  Ловля мяча одной рукой | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: Учебная игра Подтягивание 5 раз, 5 подходов.  | **3** |
| Тема4.2.Совершенствование бросков по кольцу | **Практические занятия** | **3** |
| 1 |  Броски по кольцу | 1 |
| 2 |  Контрольный норматив – броски по кольцу со штрафной линии  | 1 |
| 3 |  Двухсторонняя игра Зачёт | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:Броски по кольцу. Оздоровительный бег | **3** |
| Тема 4.3.Двухсторонняя игра | **Практические занятия** | **3** |
| 1 |  Техника игры в нападении | 1 |
| 2 |  Техника игры в защите | 1 |
| 3 |  Двухсторонняя игра | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: Двухсторонняя игра | **3** |
| **Раздел 5. Гимнастика** | **18** |
| Тема 5.1.Лазание по канату | **Теоретическое занятие** | **2** |
|  1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| 2 |  ИОТ063 Развитие силы | 1 |
| 3 |  Лазание по канату – контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Комплекс ОРУ, упражнения с гантелями | **4** |
| Тема 5.2Акробатика | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Совершенствование комбинации по акробатике.  | 1 |
| 2 | Комбинация по акробатике Контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Упражнения на гибкость.растяжку | **2** |
| Тема 5.3. Висы и упоры | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Простые и смешанные висы на перекладине | 1 |
| 2 | Подъём.переворотом | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Подтягивание 5 раз , 5 подходов. Пресс 15 раз 6 подходов | **4** |
|  | **Дифференцированный зачёт** | **2** |
| **Всего** | **80** |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

*- спортивного зала,*

*- стадиона широкого профиля,*

*- спортивного городка с простейшими тренажерами отягощениями.*

*- наличие спортивного инвентаря (мячи баскетбольные, щиты с кольцами баскетбольные, сетки баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, мячи набивные, палки гимнастические, обручи, скакалки гимнастические, гранаты весом 500-700 гр. секундомеры, флажки, измерительные рулетки, комплекты для игры в бадминтон, дартс, теннисные столы, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.).*

Технические средства обучения:

*- электронные носители для демонстрации на экране;*

*- ПК, музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.*

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Дополнительные источники:**

1. Пехлецкий, Н.Н. Физическая культура для средних специальных учебных заведений: примерная программа / Н.Н. Пехлецкий, Г.И. Погодин, В.Г. Щербаков, Р.Л. Полтиевич. – М., 2003.

2. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Школьная книга, 2003.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2000.

5. Журнал «Физкультура и спорт». ФиС: Золотая библиотека здоровья [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://www.fismag.ru> от 20.12. 2009.

6. Барчуков, И.Г. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / И. С. Барчуков. М.: КноРус , 2011.

7. Григорьев, О.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учеб.пособ. / Григорьев О.А. – М.: Еврошкола, 2010.

10

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Результаты обучения******(освоенные умения, усвоенные знания)*** | ***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*** |
| **уметь:**  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.***Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО*** |
| **знать:**  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФПИтоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**:

* *повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;*
* *подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*
* *организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;*
* *активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.*
* *подготовке и сдаче норм ГТО.*

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

*ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ*

*ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Физические способности*** | ***Контрольное*** ***упражнение (тест)*** | ***Возраст лет*** | ***Оценка*** |
| ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | ***Скоростные*** | **Бег 30 м, с** | 16 | 4,4 | 5,1–4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | ***Координация*** | **Челночный бег 3×10 м, с** | 16 | 7,3 | 8,0–7,7 | 8,2 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,7 |
| 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | ***Скоростно-силовые*** | **Прыжки в длину с места, см** | 16 | 230 | 195–210 | 180 | 210 | 170–190 | 160 |
| 17 | 240 | 205–220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | ***Выносливость*** | **6 - минутный бег, м** | 16 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | ***Гибкость*** | **Наклон вперед из положения стоя, см** | 16 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | ***Силовые*** | **Подтягивание кол-во раз (юноши)** | 16 | 11 | 8–9 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |
| 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

**ОЦЕНКА**

*УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

*ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тесты*** | ***Оценка в баллах*** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Прыжок со скакалкой 60 с. (кол-во раз)
 | 120 | 115 | 110 |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА**

*УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

*ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тесты*** | ***Оценка в баллах*** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Прыжок со скакалкой 60 с. (кол-во раз)
 | 120 | 115 | 110 |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**5.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменении, дополнений  | Номер листа/раздела рабочей программы | Краткое содержание изменения | Основания для внесения изменений | Подпись лица, которое вносит изменения |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |