**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

 **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ рЕСПУБЛИКИ кРЫМ**

 **«КЕРЧЕНСКИЙ МОРСКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО****Педагогическим советом** **ГБП ОУ РК «КМТК»****От «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.****Протокол № \_\_\_** | **УТВЕРЖДАЮ****Зам. директора по УПР** **ГБП ОУ РК «КМТК»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Масленников****«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** |

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 физическая культура**

**26.01.07 «Матрос»**

 Керчь

2016



Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 26.01.07 Матрос.

Организация разработчик:

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

**Разработчики:**

Чухрий Валентина Васильевна **–** преподаватель физической культуры ГБП ОУ РК «КМТК».

Рассмотрена, одобрена и рекомендована к утверждению на методическом объединении преподавателей БЖ, ОБЖ, ОТ, физической культуры

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Чухрий

Рекомендована к утверждению на

Методическом совете ГБП ОУ РК «КМТК»

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Л. Быстрова

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  5 |
| 1. **условия реализации программы учебной дисциплины**
 | 10 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 11 |

**1. 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 26.01.07«Матрос», Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 857 и зарегистрирован в Минюсте России 20 августа 2013 г. N 29579.

Программа учебной дисциплины может быть использована профессиональной подготовке по профессии при наличии среднего полного образования, в профессиональном обучении и в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

 максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  **40**  часов;

самостоятельной работы обучающегося  **40** часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **80** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **40** |
| в том числе: |  |
|  теоретические | **4** |
|  практические занятия | **36** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **40** |
| ***Итоговая аттестация*** *в форме дифференцированного зачета*  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** |  | **4** |  |
| **Тема 1.1.**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося | **Содержание учебного материала** | **2** |
| 1 | Инструктаж ОТ.  | 1 | 1, 2 |
| 2 | Основные понятия данной темы: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс ГТО. | 1 | 1, 2 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Физические способности человека и их развитие. (Основные понятия данной темы: физические способности (качества), коррекция телосложения, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. | **2** |  |
|  **Раздел 2. Баскетбол** |  | **16** |
| **Тема 2.1**. Техника игры | **Практические занятия** | **3** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Учебная игра | 1 |
| 2 | Совершенствование ведения мяча и бросков по кольцу | 1 |
| 3 | Учебная игра | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 2. « Баскетбол». | **3** |
| **Тема 2.2.** Техника игры в нападении и защите | **Практические занятия** | **3** |
| 1 | Техника игры в нападении и защите | 1 |
| 2 |  Штрафной бросок – контрольный зачет | 1 |
| 3 | Учебная игра | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 2. « Баскетбол». Комплекс ГТО. | **3** |
| **Тема 2.3.** Двойной шаг, бросок в кольцо | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Двойной шаг, бросок в кольцо – контрольный бросок | 1 |
| 2 | Учебная игра | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 2. « Баскетбол». Комплекс ОРУ (обще-развивающие упражнения). | **2** |
| **Раздел 3. Волейбол** |  | **20** |
| **Тема 3.1.** Техника игры | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра | 1 |
| 2 | Совершенствование приёмов мяча снизу и сверху | 1 |
| 3 | Учебная игра | 1 |
| 4 | Приём, навес, удар. | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 3 « Волейбол». **Написание рефератов**:Спорт в физическом воспитании студентов. (Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований) | **4** |
| **Тема 3.2.** Подачи мяча | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Подачи мяча: нижняя и верхняя | 1 |
| 2 | Подачи мяча верхняя в зоны—контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 3 « Волейбол». **Написание рефератов**:Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. | **2** |
| **Тема 3.3.** Техника и тактика игры в баскетбол | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Учебная игра, блокирование | 1 |
| 2 | Техника игры в защите | 1 |
| 3 | Техника игры в нападении | 1 |
| 4 | Тактические действия в защите и в нападении | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 3 « Волейбол». **Написание рефератов**:Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. | **4** |
| **Раздел 4. Основы здорового образа жизни** |  | **4** |
| **Тема 4.1.** Основы здорового способа жизни | **Содержание** | **2** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. | 1 | 1, 2 |
| 2 | Болезни, вызываемые воздействием никотина на организм; степени вреда, наносимого табакокурением на организм подростка, занимающегося физической культурой и спортом | 1 | 1, 2 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 4.  **Написание рефератов**: Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка. | **2** |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** |  | **16** |
| **Тема 5.1.** Лазание по канату | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике Общефизическая подготовка | 1 |
| 2 | Лазание по канату. Контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 4. «Гимнастика». Повороты на месте и в движении, повторить комплекс ОРУ, выполнение утренней физической зарядки. | **2** |
| **Тема 5.2.** Акробатика | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Совершенствование комбинации по акробатике. | 1 |
| 2 | Комбинация по акробатике. Контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 4. «Гимнастика». Выполнение контрольного норматива, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | **2** |
| **Тема 5.3.** Висы и упоры | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Простые и смешанные висы на перекладине | 1 |
| 2 | Подъём переворотом | 1 |
| 3 | Подтягивание – контрольный норматив | 1 |
| 4 | Упражнения на пресс. Упражнения на силу.Пресс за 1 минуту - контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 5. «Гимнастика». Составление и выполнение комплексов упражнений по разделу 5. «Гимнастика». | **4** |
| **Раздел 6. Лёгкая атлетика** |  | **20** |
| **Тема 6.1** Бег на короткие дистанции | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на 100 м. по частям 30м.,60м. | 1 |
| 2 | Бег на 100 мКонтрольный норматив | 1 |
| 3 | Бег 200м | 1 |
| 4 | Бег 500м Контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 6. «Лёгкая атлетика». Утренняя гимнастика, оздоровительный бег, кросс до 15-18 минут. | **4** |
| **Тема 6.2.** Прыжок в длину | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Прыжок в длину с места Контрольный норматив | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 6. «Лёгкая атлетика». Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног) | **2** |
| **Тема 6.3.** Эстафетный бег | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Эстафетный бег 4×400м | 1 |
| 2 | Эстафетный бег 4× 100м – контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 6. «Лёгкая атлетика». Акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | **2** |
| **Тема 6.4.** Бег 1000м. 2000м | **Практические занятия** | **2** |
| 1 | Совершенствование техники бега на дистанции1000м. 2000мБег 1000м. Бег 2000м. | 1 |
| 2 | Развитие выносливостиБег 2000м. Контрольный норматив**Дифференцированный зачёт** | 1 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 6. «Лёгкая атлетика». Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | **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 программы дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивные и тренажёрные комплексы;

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные и баскетбольные, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и кольца, гимнастические маты, брусья параллельные, перекладина гимнастическая, гимнастические скамейки, учебные гранаты, столы теннисные.

**Технические средства обучения:** компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектом.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. 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.

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

**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.

**4.Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **1** | **2** |
| Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики | Экспертное оценивание выполнения практического задания |
| Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации | Экспертное оценивание выполнения практического задания |
| Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Экспертное оценивание выполнения практического задания |
| Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (прыжок через гимнастические снаряды, перелезание, проползание под препятствиями, перемахивание | Экспертное оценивание выполнения практического задания  |
| Преодоление естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения | Экспертное оценивание выполнения практического задания  |
| Демонстрация умений выполнять приемы страховки и самостраховки | Экспертное оценивание выполнения практического задания |
| Демонстрация умений осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Наблюдение за участием в коллективных формах занятий |
| Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Дифференцированный зачѐт |
| Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Дифференцированный зачѐт |
| Понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни  | Реферат Устный опрос  |
| Знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности  | Устный опрос |
| *З*нание правил и понимание способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  | Устный опрос Экспертное оценивание разработанного комплекса индивидуальных занятий с физическими упражнениями различной направленности  |
| Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья  | Наблюдение и накопительное оценивание  |
| Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации  | Наблюдение и накопительное оценивание  |
| Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях  | Наблюдение и накопительное оценивание Наблюдение и накопительное оценивание  |
| Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни  | Наблюдение и накопительное оценивание  |