

**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 29.01.29 Мастер столярного и мебельного производства**

**Керчь**

**2018**



Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 29.01.29 Мастер столярного и мебельного производства,утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 764, входящей в укрупненную группу специальностей 29.00.00 Технологии легкой промышленности

**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 | 11 |

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 29.01.29 «Мастер столярного и мебельного производства», входящей в состав укрупненной группы профессий, по направлению подготовки 29.00.00 Технологии легкой промышленности.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области производства столярных и мебельных изделий.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60**  часов, в том числе:

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

самостоятельной работы обучающегося **20 часов**.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **60** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  |  **40** |
| в том числе: |  |
|  теоретические | **4** |
|  практические занятия |  **36** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **20** |
| ***Итоговая аттестация*** *в форме дифференциального зачета*  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныФК.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** | **2** |  |
| **Тема 1.1.**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | **Содержание учебного материала** | **1** |
| 1 | Основные понятия данной темы: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение домашних заданий по разделу1 «Теоретические основы физической культуры» | **1** |  |
| **Раздел 2**. **Лёгкая атлетика** | **15** |
| **Тема 2.1.** Бег на короткие и средние дистанции | **Практические занятия** | **3** |
|  1 |  ИОТ062 Бег 30м.,60м. | 1 |
| 2 | Бег 100м. Эстафетный бег. | 1 |
| 3 |  Бег 100м.—контрольный зачёт | 1 |
| **Тема 2.2.**Прыжок в длину с места, | **Практические занятия** | **1** |
| 1 | Прыжок в длину с места**-** Контрольный норматив  | 1 |
| **Тема 2.3.**Бег на средние и длинные дистанции | **Практические занятия** | **6** |
| 1 |  Бег 1000м. | 1 |
| 2 | Бег2000м | 1 |
| 3 | Развитие выносливости.Бег50м/50м | 1 |
| 4 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 5 | Развитие выносливости Бег 100м/50м | 1 |
| 6 | Бег 2000м.- контрольный норматив | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Бег 100м. Бег 2000м**.** | **5** |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **13** |
| **Тема 3.1.**Лазание по канату | **Содержание учебного материала** | **1** |
| 1 | Болезни, вызываемые воздействием никотина на организм; степени вреда, наносимого табакокурением на организм подростка, занимающегося физической культурой и спортом | 1 | 1 |
| **Практические занятия** | **2** |  |
| 1 | ИОТ№063 Лазание по канату | 1 |
| 2 | Лазание по канату – контрольный зачёт | 1 |
| **Тема 3.2.**Общефизическая подготовка | **Практические занятия** | **6** |
| 1 | ОФП | 1 |
| 2 | Отжимание – контрольный зачёт | 1 |
| 3 | Акробатика .Кувырки | 1 |
| 4 | Подъём, переворотом | 1 |
| 5 | Упражнения на пресс | 1 |
| 6 | Упражнения на силу | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение домашних заданий по разделу 3 «Гимнастика». Отжимание. Пресс. | **4** |
| **Раздел 4. Баскетбол** | **13** |
| **Тема 4.1** Передачи мяча, штрафные броски | **Содержание учебного материала** | **1** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. ИОТ | 1 | 1 |
| **Практические занятия** | **4** |  |
| 1 | Учебная игра Передачи мяча  | 1 |
| 2 | Совершенствование передач мяча | 1 |
| 3 |  Учебная игра | 1 |
| 4 | Штрафные броски зачёт | 1 |
| **Тема 4.2.** Двухстороння игра | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Тактические действия в нападении | 1 |
| 2 |  Учебная игра | 1 |
| 3 |  Техника игры в защите | 1 |
| 4 | Учебная игра | 1 |
| **Самостоятельная работаобучающихся:**Выполнение домашних заданий по разделу 4. « Баскетбол».Учебная игра Штрафные броски. | **4** |
| **Раздел 5 Волейбол** | **17** |
| **Тема 5.1.** Передачи мяча | **Содержание учебного материала** | **1** |
| 1 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 |
| **Практические занятия** | **4** |  |
| 1 | ИОТ Учебная игра  | 1 |
| 2 | Совершенствование верхней передачи мяча в перёд, назад  | 1 |
| 3 | Совершенствование нижней передачи мяча в перёд, назад  | 1 |
| 4 | Контрольный норматив передача мяча в парах | 1 |
| **Тема 5.2** Техника игры | **Практические занятия**  | **6** |
| 1 | Двухсторонняя игра с заданием | 1 |
| 2 | Совершенствование техники приёма мяча  | 1 |
| 3 | Тактические действия в нападении | 1 |
| 4 | Приём. Навес. Удар. | 1 |
| 5 | Техника игры в защите. Блокирование | 1 |
| 6 | Д/зачёт | 1 |
| **Самостоятельная работаобучающихся:**Выполнение домашних заданий по разделу 5. «Волейбол».Передачи мяча. Учебная игра. | **6** |
| **Всего** | **60** |

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 мультимедиароектом.

**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.

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

**Контрольи 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**  |
| **Умения:**- 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*** |
| **Знания:**- 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 |

**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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |