

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Новомосковский техникум пищевых биотехнологий»**

**Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

НОВОМОСКОВСК

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **29.01.07 Портной**

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Новомосковский техникум пищевых биотехнологий»

Разработчик:

Пахоруков В.А., преподаватель первой квалификационной категории, руководитель физического воспитания

Программа рассмотрена на методической комиссии преподавателей ГПОУ ТО «НТПБ»

Протокол № 1 от 28.08.2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС по профессии **29.01.07 Портной**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании повышения квалификации и переподготовки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл (ОП)

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии **29.01.07 Портной**.

В результате освоения 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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>80</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>40</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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
Введение	Содержание учебного материала	2	1
	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.		
	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	6	2
	Низкий старт. Прыжки в высоту.		
	Бег на короткую дистанцию		
	Финиширование. Развитие выносливости		
	Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	Прыжки в длину с места, с разбега, много скоки.		
	Бег 60 м, 100 м, челночный бег.		
	Бег 500 м		
Бег 1000 м			
Тема 2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	2
	Длительный бег		
	Бег 2000 м		
	Бег 3000 м.		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	2
	Висы.		
	Упоры. Общеразвивающие упражнения.		
	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад..		
	Опорные прыжки.		
	Стойка на лопатках. Длинный кувырок.		
	Общеразвивающие упражнения.		
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	2
	Техника подъема одной гири.		
	Армреслинг.		
	Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.		
Тема 5. Шейпинг	Содержание учебного материала	6	2
	Специально подобранные упражнения для разных групп мышц на полу на матах в положении лёжа. Специально подобранные упражнения для разных групп мышц на полу на матах в положении лёжа и в положении стоя.		

Тема 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	
	Правила игры. Приёмы подачи мяча.		
	Приём мяча. Ускорение подачи мяча.		
	Нападающие удары.		
	Двухсторонняя игра.		
Тема 7. П.П.Ф.П.	Содержание учебного материала	4	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
	Занятия на тренажёрах.		
	Общеразвивающие упражнения.		
	Акробатические упражнения.		
Всего:		40	

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 программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадки, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН). Спортивные залы и спортивная площадка должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»:

Козел гимнастический

Брусья гимнастические, параллельные

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Скамья атлетическая, вертикальная

Скамья атлетическая, наклонная

Стойка для штанги

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»:

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту.

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Номера нагрудные

Средства до врачебной помощи: аптечка медицинская.

Кабинет преподавателя

Раздевалки

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для Н и СПО, 2010

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников и др. ,ФИРО, 2010, Москва, Академия

2. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников и др. ,ФИРО, 2011, Москва, Академия

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь,МО,2007, Москва, Гардарики

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь,МО,2005, Москва, Гардарики

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь,МО,2003, Москва, Гардарики

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура,МО,2008,Ростов н/Дону, Феникс

7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания, МО,

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков учащихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося. Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований, обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий. Критерием успешности освоения учебного материала учащимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проверка выполнения комплексов атлетической гимнастики и элементов ритмической и аэробной гимнастики во время разминки на учебном занятии; Проверка выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации во время учебного занятия; Наблюдение за действиями по самоконтролю во время учебного занятия; Сдача контрольных нормативов по темам.
<i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита рефератов (презентаций) на заданные темы; Проверка планов индивидуальных занятий, составленных обучающимися.