Департамент образования и науки Костромской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 404 от « 30 » августа 2019 года

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.00 «Физическая культура»

подготовка специалистов среднего звена по профессии 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка»

Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » 08. 2019 г.

г. Буй

2019 г.

Согласовано

Зав. учебно-методическим отделом
Е.В.Румянцева

Рассмотрено
на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
от «30» 08 2019 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии
Смирнова М.В

Составитель: Желобаева Е.А.

Рабочая программа разработана соответствии с Приказом Минобрнау России от 02.08.2013 N 709

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка» Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2013 N 29550)

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» …..... 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» …..... 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ….... 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ….....10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по «Физической культуре» при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования. Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии: 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, базовая дисциплина

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать/понимать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Основы здорового образа жизни

уметь:

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

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность

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, клиентами.
ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученных знаний (для юношей)

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**
Лабораторные работы	
Практические занятия	**40**
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) если предусмотрено	
Самостоятельная работа студента (всего)	**40**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если * предусмотрено)	**-**
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	**40**
Аттестация по дисциплине	**зачет**

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарные) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.	**40**	20	**20**		20	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол	**40**	20	**20**		20	
Итого	**80**	40	**40**		40	

2.3 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
3 Курс				
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.			**40**	
	Содержание учебного материала		20	
	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	2
	2	Правила игры в волейбол	1	2
	3	Судейство в волейболе	1	2
	4	Стойка игрока.	1	2
	5	Учебная игра	1	2
	6	Прием двумя руками сверху		
	7	Прием двумя руками снизу.	1	2
	8	Подачи в волейболе.	1	2
	9	Нижняя подача.	1	2
	10	Нижняя боковая подача.	1	2
	11	Учебная игра	1	2
	12	Верхняя подача.	1	2
	13	Учебная игра	1	2
	14	Прямой нападающий удар.	1	2
	15	Индивидуальные действия в нападении.	1	2
	16	Командные действия в нападении.	1	2
	17	Тактика защиты	1	2
	18	Индивидуальные действия в защите (одиночный блок).	1	2
	19	Командные действия в защите (групповое блокирование)	1	2
	20	Соревновательная игра внутри группы.	1	2
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство в волейболе. Написание конспекта. Основные технические приемы при игре в волейбол. Спортивная тренировка. Что такое? Основы техники игры в волейбол. Основы тактики в волейболе		20	3
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.			**40**	
	Содержание учебного материала		20	

	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	*2*
	2	Правила игры.	1	*2*
	3	Методика судейства.	1	*2*
	4	Тактика игры.	1	*2*
	5	Индивидуальные защитные действия	1	*2*
	6	Учебная игра.	1	*2*
	7	Командные защитные действия	1	*2*
	8	Стойки в баскетболе.	1	*2*
	9	Ведение мяча в низкой средней стойке	1	*2*
	10	Передача мяча.	1	*2*
	11	Передача мяча двумя руками от груди	1	*2*
	12	Учебная игра.	1	*2*
	13	Передача мяча с отскоком.	1	*2*
	14	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	1	*2*
	15	Перехват мяча.	1	*2*
	16	Броски с близкого расстояния.	1	*2*
	17	Учебная игра.	1	*2*
	18	Штрафные броски, одной рукой от плеча	1	*2*
	19	Штрафные броски, двумя руками от груди	1	*2*
	20	Соревновательная игра в группе.	1	*2*
	Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол. История и тенденции развития баскетбола. Судейство в баскетболе. Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость. Виды соревнований в баскетболе. Координационные способности баскетболиста (характеристика, способы методы и развития). Травматизм при игре баскетбол.		20	3
Итого			**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 программы дисциплины требует наличия спортивного зала летнего стадиона спортивного оборудования
Оборудование спортивного игрового зала

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, волейбольные мячи.

Технические средства обучения:
- Компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

<table>
<tr><th>Результаты обучения
(освоенные умения, усвоенные знания)</th><th>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</th></tr>
<tr><td>уметь:
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td><td rowspan="2">Формы контроля обучения:
- практические занятия по работе с информацией
- домашние задания проблемного характера
- ведение календаря самонаблюдения.
Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Методы оценки результатов:
- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.
Спортивные игры.
Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие).
Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.
Оценка выполнения студентом функций судьи.
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
Для этого организуется тестирование в контрольных точках:
На входе – начало учебного года, семестра;на выходе – в конце учебного года</td></tr>
<tr><td>знать/понимать:
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Основы здорового образа жизни</td></tr>
</table>

Пронумеровано, скреплено и
заверено печатью 10
(десять листов)

Директор _____ Т.А.Чупрова

«30» августа 2019 г.