Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
для профессии 19.01.12 Переработчик скота и мяса

2020г.

Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии естественнонаучных дисциплин протокол №1 от «31» августа 2020 г.

Председатель МК
_____ Т.Л. Тюрикова

Утверждаю
Заместитель директора
_____ Л.И.Петрова

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 19.01.12 Переработчик скота и мяса

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Разработчик: Некрасов Д.С., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы
Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 19.01.12 Переработчик скота и мяса

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел ФК.00 «Физическая культура».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых 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	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Количество часов на освоение 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
ФК.00 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
практические занятия	**40**
Самостоятельная работа обучающегося	**40**
Промежуточная аттестация *в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр)*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент
1	2	3	4
Легкая атлетика		**10**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка.	2	
	Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м – зачет.	2	
	Техника бега на длинные дистанции 3000 м – зачет.	2	
	Техника бега на длинные дистанции. Марш – бросок	2 2	
Баскетбол		**8**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Техника безопасности. Техника движений и остановок с мячом и без мяча. Эстафета с ведением. Игры.	2 2	
	Совершенствование техники введения, бросков, передач. Игры.	2	
	Финты. «Пятнашки» с введением. Игры.	2	
Волейбол		**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача. Эстафета.	2	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся **Легкая атлетика.** Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить техникум бега на короткие, средние и длинные дистанции. Повторить прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты. ОФП **Баскетбол.** Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные	**10**	

	действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации.	**10**	
	Итого за 1 семестр	**41**	
Волейбол		**6**	
	Блокирование. Взаимодействие игроков.	1	
	Прямой нападающий удар. Взаимодействие игроков.	1	
	Прямой нападающий удар. Тактика игры через игроков задней линии.	2 2	
Атлетическая гимнастика		**12**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Техника безопасности. Проверка физической подготовленности. Обучение самоконтролю. Комплекс занятий №1	2	
	Комплекс занятий №2	2	
	Комплекс занятий №3	2	
	Комплекс занятий №1	2	
	Комплекс занятий №2	2	
	Комплекс занятий №3.	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся **Волейбол.** Повторить правила игры. ОФП. Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Способы подача мяча. Блокирование. Нападающий удар. Индивидуально – тактические действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации. **Атлетическая гимнастика.** Повторить ОРУ, ОФП, систему самоконтроля и оценки, правильность выполнения упражнений со штангой, отягощениями, со своим весом. Жим лежа. Становая тяга, приседания со штангой.	**10** **10**	
	Итого за 2 семестр	**39**	
	Всего:	**80**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины ФК. 00 «Физическая культура» имеется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи

футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – М.: Издательский центр – Академия, 2019 г

Дополнительные источники

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www. minstm. gov. Ru

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://www.edu. Ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Обучающийся должен **<u>уметь</u>:** -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен **<u>знать</u>:** -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Выполнение нормативов и элементов двигательных действий. Устный опрос Тестирование