

Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
для профессии СПО**

42.01.01 Агент рекламный

РАССМОТРЕНО

на заседании учебно-методического
объединения гуманитарного профиля
«28» 05 2021г.

Руководитель

 О.М.Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ КК АТАТС

«31» 05 2021 г.

В.А.Шульга



Рассмотрена

на заседании педагогического совета
протокол № 10 от 31.05 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 031601.01 Агент рекламный (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 658 от 02.08.2013г., зарегистрирован Министерством юстиции рег. № 29518 от 20.08.2013г.), укрупненная группа профессий 42.00.00. Средства массовой информации и информационно – библиотечное дело.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

Разработчик:

Беляевская О.В.  преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

Рецензенты:

Коновалова Т.М.

Т.М. Коновалова - учитель физвос

Квалификация по диплому:

Т.М. Коновалова

(подпись)

Джамас С.А. - преподаватель физвос

Квалификация по диплому:

С.А. Джамас

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Перспективно- тематический план	12

1. Паспорт программы учебной дисциплины ФК.00 « Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии 42.01.01 Агент рекламный, укрупненная группа профессий 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной 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.

1.4. Количество часов на освоение программы по данной дисциплине:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часа, в том числе :
- обязательной аудиторной учебной нагрузки—62 часа;
- самостоятельной работы обучающихся -- 62 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 « Физическая культура»

42.01.01 Агент рекламный

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
В том числе:	
практические занятия	60
контрольные работы	--
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем.	Содержание учебной дисциплины: практические занятия, самостоятельные работы.		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1 . Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала		1	
	1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Двигательная активность. Активный отдых.	1	
	1.	Практические занятия.		
	2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	
	3.	Рациональное питание и профессия.	1	
	4.	Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	
	5.	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	
	6.	Комплексы упражнений для трудящихся, выполняющих однообразную работу стоя, сидя.	1	
	7.	Аэробные упражнения на тренажёрах.	1	
	8.	Беговые и силовые упражнения на тренажёрах.	1	
	9.	План типового комплекса утренней зарядки.	1	
	10.	Оздоровительный массаж на все группы мышц.	1	
		Самостоятельная работа	21	

		1. Составление комплекса по лечебной физкультуре для опорно-двигательного аппарата.	3	
		2. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физвоспитания.	2	
		3. Доклад на тему « О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании».	2	
		4. Составление комплекса по ЛФК для коррекции зрения..	2	
		5. Составление комплекса упр. производственной гимнастики. Сообщение на тему:	2	
		6. «Закаливание»	2	
		7. «Личная гигиена»	2	
		8. «Гидропроцедуры»	2	
		9. «Бани»	2	
		10. «Массаж».	2	
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики.		Содержание учебной программы.	11	
		Практические занятия	11	
	11.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	
	12.	Развитие двигательных качеств.	1	
	13.	Строевые упражнения	1	
	14.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с гантелями, набивными мячами, со скакалками с мячом, с обручем.	1	
	15.	Акробатические упражнения.	1	
	16.	Упражнения на гибкость.	1	
	17.	Лазанье по канату, гимнастической стенке.	1	
	18.	Упражнения в висе и упоре на перекладине.	1	
	19.	Силовые упражнения.	1	
	20.	Прыжковые упражнения .	1	
	21.	Опорные прыжки.	1	
Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика.		Содержание учебной программы.	5	
		Практические занятия	5	
	22.	Разучивание комплексов упражнений для глаз, для пальцев рук.	1	

		голеностопного сустава.		
	23.	Дыхательная гимнастика. Физкультпаузы.	1	
	24.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
	25.	Лечебная физкультура для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.	1	
	26.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся:	18	
		Доклад:		
		1. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	2	
		2. Определение уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру.	2	
		3. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.	2	
		4. Символика Олимпийских игр.	2	
		Сообщение:		
		1. История развития Олимпийских игр.	2	
		2. Олимпийские чемпионы Кубани.	2	
		3. Современное состояние физической культуры и спорта.	2	
		4. Современное состояние здоровья молодёжи.	2	
		5. Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания при занятиях различными видами двигательной активности».	2	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Тема 3.1. Лёгкая атлетика.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	13	
	27.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
	28.	Стартовый разгон.	1	
	29.	Бег по дистанции 70-80м.	1	
	30.	Бег на результат -100м., 60 м., 30м.	1	
	31.	Эстафетный бег.	1	
	32.	Развитие скоростно- силовых качеств. Бег по дистанции 2000м.	1	

	33.	Метание гранаты из различных положений.	1	
	34.	Метание гранаты на дальность, в цель- с колена, лёжа	1	
	35.	Метание малого мяча в цель с разбега, с места.	1	
	36.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.	1	
	37.	Ориентирование на местности , бег по пересечённой местности.	1	
	38.	Отработка техники выполнения прыжков в длину	1	
	39.	Отработка техники выполнения прыжков в высоту	1	
Тема 3.2. Волейбол.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	7	
	40.	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1	
	41.	Совершенствование техники перемещений.	1	
	42.	Верхняя и нижняя прямая подача.	1	
	43.	Ходьба. бег. скачок. прыжок.	1	
	44.	Индивидуальная тактика передачи и подачи мяча через сетку. свободное нападение.	1	
	45.	Нападающий удар. свободное нападение.	1	
	46.	Игра в волейбол по правилам.	1	
Тема 3.3. Баскетбол.		Содержание учебной программы.	5	
		Практические занятия	5	
	47.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Стритбол.	1	
	48.	Тактика свободное нападение.	1	
	49.	Взаимодействие двух игроков при нападении и в защите.	1	
	50.	Учебная игра. Зачёт.	1	
	51.	Учебная игра	1	
Тема 3.4. Футбол.		Содержание учебной программы.		
		Практические занятия	9	
	52.	Техника безопасности при занятиях футболом.	1	
	53.	Ведение мяча. остановка. удар по мячу внутренней поверхностью стопы.	1	

	54.	Упражнения с мячом - индивидуальная работа.	1	
	55.	Приём мяча, удар по мячу грудью, головой.	1	
	56.	Тактика игры в нападении.	1	
	57.	Тактика игры в защите.	1	
	58.	Тактика игры в защите и нападении.	1	
	59.	Учебная игра в футбол.	1	
	60.	Учебная игра в футбол.	1	
		Дифференцированный зачет.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся.	23	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивного зала;
- стадиона;
- тренажёрного зала.

Технические средства обучения: волейбольная сетка, баскетбольные кольца, мячи, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, скамейки, обручи, канат, брусья, гири, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченко С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО, 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2012г.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология ; учебное пособие для студентов вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2016г.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. –М., Просвещение , 2015год.

Интернет – ресурсы:

-[http:// www/it-n/ru/ board.aspx](http://www/it-n/ru/board.aspx)

-[http:// fizkultura/ucoz/es](http://fizkultura/ucoz/es)

- <http://>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
<p><i>УМЕТЬ:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;– ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ;– ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМУ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ, СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; <p><i>ЗНАТЬ:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;	<p>ВЫПОЛНЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА УЧАСТИЕМ В РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ.</p>