

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной работе

Н.Ф. Борзенко

« 28 » « 04 » 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина: ФК.00 Физическая культура

Профессиональное обучение и социально-профессиональная адаптация, на базе основного общего образования без получения среднего общего образования

Квалификации

18874 Столяр- 3 разряд

18511 Слесарь по ремонту автомобилей – 3 разряд

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 18874 Столяр 18511 Слесарь по ремонту автомобилей)(Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2013 г. N 292).

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 9 от « 21» апреля 2021 г.

Председатель ПЦК _____ /Н.В.Сваткова/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКГТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКГТС»,
Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ
ТО «ТКГТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью цикла физическая культура ФГОС по профессии 18874 Столяр 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 18874 Столяр 18511 Слесарь по ремонту автомобилей. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1-6

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1-6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы учебной дисциплины	198
в том числе:	
практические занятия	96
самостоятельная учебная работа (всего)	98
лекции	4
Промежуточная аттестация 1-4 семестр	
Дифференцированный зачёт – 1-4 семестр	

ОК1-ОК9	2	1. Техника выполнения веденя мяча, передачи и броска мяча с места	Выполнение веденя мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
		В том числе, практических занятий	
		Овладение и закрепление техникой веденя мяча, передачи и броска мяча с места	
		Составление и выполнение комплексов упражнений при самостоятельных занятиях. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.	
ОК1-ОК9	4	1. Техника выполнения веденя мяча, передачи и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	Выполнение веденя мяча в кольцо с места
		В том числе, практических занятий	
		Совместование техники веденя мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	
		Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	
ОК1-ОК9	2	Упражнения в веденя мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ног, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	Тема 2.2. Техника выполнения веденя мяча, передачи и веденя мяча в кольцо – бросок
		Самостоятельная работа: Презентация, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»	
		В том числе, практических занятий	
		Содержание учебного материала	
ОК1-ОК9	4	1. Техника выполнения штрафного броска, веденя, ловля и передача мяча в колонне и кругу	Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, веденя, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола
		2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
		3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	
		Содержание учебного материала	
ОК1-ОК9	2	Содержание учебного материала	Тема 2.4. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе
		1. Техника ведения мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	
		В том числе, практических занятий	
		Совместование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	
ОК1-ОК9	4	1. Техника ведения мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	Тема 2.4. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе
		В том числе, практических занятий	
		Содержание учебного материала	
		Самостоятельная работа: Презентация, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»	

		способностей.	
	30		Раздел 3. Волейбол
ОК1-ОК9	8	Сохранение учебного материала	Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками
		1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	
		В том числе, практических занятий	
		Оработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя боковая. Прием мяча. Обучение технике подачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	
		Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов	
ОК1-ОК9	2	игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	
		Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	
		Сохранение учебного материала	
		1. Техника нижней подачи и приёма после неё	
		В том числе, практических занятий	
ОК1-ОК9	8	Оработка техники нижней подачи и приёма после неё	
		Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов	
		Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	
		Сохранение учебного материала	
		1. Техника прямого нападающего удара	
ОК1-ОК9	2	В том числе, практических занятий	
		Оработка техники прямого нападающего удара	
		Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстрые ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов	
		Тема 3.4	
		Сохранение учебного материала	
ОК1-ОК9	4	1. Техника прямого нападающего удара	
		В том числе, практических занятий	
		Техники владения волейбольным мячом	
		Совершенствование	
		Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	

	Оработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
Промежуточная аттестация	1-4 семестр: Дифференцированный зачет. Контроль физических качеств	8	
	Всего: Обязательная учебная нагрузка:	96	Максимальная учебная нагрузка:
	Самостоятельная учебная нагрузка:	98	
	Лекции	4	
		198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка ;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб.пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. – М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/>
7. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
8. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
9. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

4.2.2. Дополнительные источники:

14. Андриухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения: Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для

	<p>групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
Знания:	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
Знает основы здорового образа жизни	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p> <p>Контролирует нагрузку по ЧСС.</p> <p>Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
Результаты обучения (развитие общих компетенций)	Показатели оценки результатов	
Шифр	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
ОК 1.	<p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
ОК 2.	<p>Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, исходя из</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной</p>

	цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	деятельности. Сдаёт номы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самоомотивация и мотивация товарищей
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.