

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК- УРАЛЬСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»
С.И. Некрасова
№ 43/1-уч от 31.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

46.01.01 Секретарь

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 г. 10 мес.

Уровень освоения: базовый

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для подготовки квалифицированных рабочих, служащих 46.01.01 Секретарь (Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N 657 (ред. от 17.03.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 034700.01 Секретарь") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29483)

Организация-разработчик:

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Липина Елена Викторовна, преподаватель ГАПОУ СО «КУАТ»

___ квалификационная категория

Согласована на заседании НМС. Протокол № 4 от «31» августа 2018

Председатель: заместитель директора по НМР Некрасова Юлия Александровна

Рекомендована к утверждению

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.01 Секретарь в части изучения общего гуманитарного и социально-экономического цикла и освоения общих компетенций:

ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей 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 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения; использовать методы и средства делового общения

ОК 9.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 10.Соблюдать требования безопасности труда, пожарной безопасности, санитарии и гигиены, охраны труда.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин.

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

В результате изучения 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. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

В соответствии с ФГОС подготовки квалифицированных рабочих, служащих 46.01.01 Секретарь и по Учебному плану на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится

максимальной учебной нагрузки студента **80** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 40 часов,

самостоятельной работы студента – 40 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	38
контрольные работы (контрольные нормативы)	10
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Индивидуальные самостоятельные занятия в спортивных кружках, секциях Подготовка докладов, сообщений по темам Работа с нормативно-правовыми документами Написание рефератов	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачёт	

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся		Количество часов Макс./ауд.	Уровень освоения
Введение	Иметь представление о развитии физических качеств в различных видах спорта		2	1
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия):		6	
	1	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.	2	2 - 3
	2	Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты.	2	2 - 3
	3	Развитие скоростно-силовых возможностей. Развитие выносливости и координационных возможностей.	1	2 - 3
	Контрольные работы: Бег 100 м		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Комплексные упражнения на развитие физических качеств.		4	
Раздел 2.	ГИМНАСТИКА			
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):		4	2 - 3
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1	2 - 3
	2	Совершенствование висов и упоров. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	1	2 - 3
	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1	2 - 3
	Контрольные работы: Упражнения на пресс		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Комплекс восстановительных процедур (сауна, массаж, бассейн). Упражнения на расслабление.		2	

	Комплекс общеразвивающих упражнений		2	
Раздел 3.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия):		12	
	1.	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стойки. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча, передачи мяча.	4	2 - 3
	2.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом, развитие координационных способностей.	4	2 - 3
	3.	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	2 - 3
	Контрольные работы:		1	
	Контрольные нормативы и контрольные тесты		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	
	Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, прыжковые упражнения, упражнения для стопы)		5	
	Массаж и самомассаж		5	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия):		10	
	1	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стойки. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2	2 - 3
	2	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники защитных действий и нападения.	2	2 - 3
	3	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	2 - 3
	Контрольные работы: Передачи мяча, подачи мяча		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, прыжковые упражнения, упражнения для стопы)		2	
	Массаж и самомассаж		2	
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала (практические занятия):		6	
	1	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворота, стоек.	2	2 - 3

		Совершенствование техники удара по мячу и остановок мяча.		
	2	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники защитных действий и нападения.	2	2 - 3
	3	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	2 - 3
	Контрольные работы: Прыжки через скакалку за 1 минуту		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	
	Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, прыжковые упражнения, упражнения для стопы)		4	
	Массаж и самомассаж		4	
Вариативная часть (для девушек)				
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	1.	Совершенствование силы основных мышечных групп.		2 - 3
	2.	Атлетическая гимнастика на тренажерах.		2 - 3
	3.	Упражнения с эспандерами. Упражнения с резиновыми амортизаторами.		2 - 3
	4.	Упражнения с гантелями.		2 - 3
	5.	Упражнения со штангой.		2 - 3
	6.	Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом, с обручем, с гимнастической палкой.		2 - 3
	7.	Упражнения в равновесии.		2 - 3
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Комплекс упражнений на развитие силы основных мышечных групп				
Зачет и дифференцированный зачёт				
Всего аудиторной нагрузки, ч:			40	
Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:			40	
Максимальная учебная нагрузка (всего)			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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие оборудованного игрового спортивного зала, тренажерного зала, кабинета преподавателя, раздевалок для юношей и девушек, душевых кабин для юношей и девушек.

Перечень учебного инвентаря и оборудования, необходимых для проведения занятий физкультурой и спортом:

- Щит баскетбольный,
- Мяч баскетбольный «MOLTEN BGE7», р.7, синт.кожа ПВХ,
- Мяч баскетбольный «TORRES Crossover» р.7, оранже-черн-золото,
- Сетка баскетбольная (бел.) L-50,
- Сетка волейбольная PROFI черная (карм. под антенны),
- Мяч волейбольный GALA Pro-line утвержден FIVB,
- Сетка волейбольная пристенная,
- Теннисный стол START LINE Olympic,
- Сетка для н\т с крепежом START UP,
- Ракетка н\т STIGA Twist,
- Мяч для н\т «Double Fish» 40мм,
- Брусья гимнастические мужские (массовые),
- Козел гимнастический, прыжковый, переменной высоты,
- Конь гимнастический, прыжковый, переменной высоты,
- Бревно гимнастическое 5м. (стойка),
- Мостик гимнастический пружинный (подкидной),
- Обруч гимнастический 16 мм ЛЮКС, стальной 900мм., 1300гр ,
- Скакалка детская г. Рязань 2,85-3,85,
- Секундомер (Минск),
- Граната для метания метал. 05/07кг.
- Мяч футбольный TORRES Pro р.5,
- Скамья гимнастическая 2,0 (метал.ножки) клееная древесина,
- Мат гимнастический 2х1х0,1м тент,
- Сетка заградительная для залов «KV/REZAC» 12х12 (за м2),
- Насос ручной 48см.,
- Мешок Русский бокс (резина, опил) L – 80 см., d – 25см.,
- Перчатки бокс CLIFF CLUB STAR 6/8/10/12 унц.,
- Футы Green Hill TIGER (кожа) р.S/M/L,
- Защита голени Green Hill р. S, M, L, XL,
- Бинт бокс. 3м. (Cliff),
- Лыжи MOTOR Treck, рост 195 (полупл.),
- Палки лыжные KAR JALA Sprint , р-р 135/140/145/150/155,
- Ботинки лыжные MOTOR Classic (кожа) 75мм. р-р 33-46,
- Крепление для лыж 75мм.,
- Лыжная смазка (сцепления).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная учебная литература:

1. Андрияшина, Т.В. Третьякова Н.В. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. – Русское слово, 2012.
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник. – Дрофа, 2012.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://mgok.mskobr.ru	ГБПОУ «Московский государственный образовательный комплекс»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение завершающей аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

4.1. Контроль достижений основных показателей результатов подготовки

Модуль (раздел, тема) учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Введение	Умеет: – Использовать полученные знания для ведения здорового образа жизни; – Проводить меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний Знает: – О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	Отслеживание изменения показателей путем тестирования учащихся; Мониторинг состояния физической подготовленности учащихся Заполнение листа «Оцени себя»; Заполнение паспорта физической подготовленности
Раздел 1 Легкая атлетика.	Умеет: – Бегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта; – Бегать в равномерном темпе до 30 мин.; – Бегать кросс до 30 мин. По пересеченной местности; – Метать гранату на дальность и в цель;	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; анализ	Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов. Оценка качественных и количественных показателей. Учет:

	– Прыгать в длину с места и с разбега; – Прыгать в высоту с разбега Знает: – Технику выполнения бега с низкого и высокого старта; – Технику прыжка в длину с места и с разбега; – Технику прыжка в высоту с разбега; – Технику бега на короткую, среднюю и длинную дистанции; – Технику эстафетного бега; –	предложенных ситуаций; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальных особенностей. Предварительный учет, текущий учет. Текущая оценка, итоговая оценка по разделам программы и за год
Раздел 2 Гимнастика	Умеет: – Выполнять строевые упражнения; – Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; – Выполнять висы и упоры, опорные прыжки и акробатические упражнения; – Развивать координационные способности, силовые, скоростно-силовые способности; – Развивать гибкость, выносливость Знает: – Технику совершенствования строевых упражнений, общеразвивающих упражнений. – Технику выполнения упражнений в висах и упорах, опорных прыжков и акробатических упражнений; – Технику развития	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций	Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов. Оценка качественных и количественных показателей. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальных особенностей. Предварительный учет, текущий учет.

	координационных способностей, силовых, скоростно-силовых способностей; – Технику развития гибкости и выносливости		Текущая оценка, итоговая оценка по разделам программы и за год
Раздел 3 Спортивные игры Баскетбол	Умеет: – Выполнять перемещение различными способами, с различной скоростью, в различных условиях; – Владеть мячом; – Взаимодействовать с членами команды; – Выполнять технику защиты, технику ведения мяча, технику броска, технику передачи; – Развивать координационные способности; – Развивать комплексные и психомоторные способности. Владеет техникой игры Знает: – Технику ведения игры; – Правила игры; – О комплексном развитии и психомоторных способностях.	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций	Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов. Оценка качественных и количественных показателей. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальных особенностей. Предварительный учет, текущий учет. Текущая оценка, итоговая оценка по разделам программы и за год
Волейбол	Владеет: – Техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; – Техникой приемов, подачи, передачи мяча; – Техникой нападающего удара и блокирования, техникой защитных действий и нападения; – Тактикой игры. Знает: – Технику ведения игры; – Правила игры; – О комплексном развитии и психомоторных способностях.		
Футбол (для юношей)	Владеет: – Техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; – Техникой владения мячом (удар, передача, остановка); – Техникой защиты и нападения, тактических действий в игре; – Тактикой игры.		

	Знает: – Технику ведения игры; – Правила игры; – О комплексном развитии и психомоторных способностях.		
Вариативная часть (для девушек) Атлетическая гимнастика	Умеет: – Выполнять упражнения на тренажерах, с эспандерами, резиновыми амортизаторами, с гантелями, со штангой, со скакалкой, гимнастической палкой; – Выполнять упражнения в равновесии; – Умеет применять полученные знания в целях совершенствования силы основных мышечных групп Знает: – Технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; – Методику и технику выполнения упражнений на тренажерах, с эспандерами, резиновыми амортизаторами, с гантелями, со штангой, со скакалкой, гимнастической палкой; – Меры профилактики профессиональных заболеваний	Выполнение контрольных нормативов. Выполнение задания по алгоритму; принятие нужного решения в предложенной ситуации; применение полученных знаний для решения конкретных ситуаций Выполнение упражнений с соблюдением техники безопасности	Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов и тестов. Оценка и коррекция телосложения. Учет: физического развития физических способностей состояния здоровья психических качеств индивидуальные особенности. Наблюдение Круговой метод

4.2 Контроль и оценка результата освоения общих компетенций

Формулировка компетенции	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Уровень сформированности 2-репрод. 3-продукт.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обосновывает собственный выбор методов и способов решения профессиональных (учебных) задач в области разработки технологических процессов; - демонстрирует эффективное и качественное (в	<i>Устный экзамен Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях при выполнении работ в ходе учебной и производственной практик</i>	2

	соответствии с требованиями, нормативами, стандартом) выполнение профессиональных (учебных) задач.		
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- проявляет способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях при выполнении работ по учебной и производственной практик</i>	2
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- эффективно общается с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения, проявляет навыки коммуникативного общения.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях при выполнении работ по учебной и производственной практик</i>	2-3
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	- демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности.	<i>Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях при выполнении работ по учебной и производственной практик</i>	2

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно