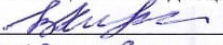
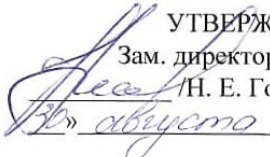


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК профессиональных
и специальных дисциплин
 /В.Н.Козлова/
«27» августа 2021г
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Н. Е. Горюшкина /
 «27» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы**

г.Дмитров 2021 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 717 от 2 августа 2013 года

Организация разработчик:
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Автор: преподаватель Крупнова Ольга Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденных Министерством образования и науки РФ по профессиям начального профессионального образования: 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина принадлежит к профессиональному циклу

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие ему общие и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2, ОК3 ОК6, ОК7, ОК9 ЛР1, ЛР3, ЛР9	<ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	<ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	функциональных возможностей своего организма	
--	--	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебным планом для данной дисциплины определено:
максимальная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 180 часа, в том числе:
обязательная аудиторная нагрузка студентов составляет 90 часов;
лабораторных и практических – 90 часов
промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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)	180
<i>Самостоятельная работа</i>	90
Объем образовательной программы	90
в том числе:	
Лекции	-
практические занятия (если предусмотрено)	90
Промежуточная аттестация-дифференцированный зачет	

гимнастика (для мальчиков)	Упражнения в партере. Силовой тренинг ,комбинации из бокса, кик – боксинга и рукопашного боя. Дыхательная гимнастика. Самостоятельная работа Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	2	20	ЛР1,ЛР3,ЛР9
Раздел 3	Спортивные игры		74	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Перемещения, передачи, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар, блокирование. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. Подготовка либеро. Игра ногой. Правила игры. Игра по правилам. Самостоятельная работа Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.	2	20	ОК 2, ОК3, ОК6,. ОК 7, ОК9 ЛР1,ЛР3,ЛР9
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала: Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Самостоятельная работа Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	2	17	ОК 2, ОК3, ОК6,. ОК 7, ОК9 ЛР1,ЛР3,ЛР9
	Дифференцированный зачет	3	1	
	Всего		90+90=180	

Уровни освоения учебного материала:

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 учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник, гимнастический скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол). Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер, лыжи, палки, лыжные ботинки, коврики гимнастические, магнитофон, рулетка, гранаты метательные, оборудование для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона, гантели гимнастические, набивные мячи, гимнастические ленты, оборудование для прыжков в высоту.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
6. Хрушев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Ресурсы сети Internet

1. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
2. Академия профессионального образования <http://www.online-academy.ru>
3. Российское образование Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
4. Издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ <http://1september.ru/>
5. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Силовые (перекладина, брусья)
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, спортбазы, туризм.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка.

организма	
обучающийся должен знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.
обучающийся должен знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Упражнения на выносливость (бег 1000м)
обучающийся должен знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.