

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Динской механико-технологический техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФК.00 Физическая культура**

**ДЛЯ ПРОФЕССИИ 08.01.25 Мастер отделочных строительных и  
декоративных работ**

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 39.01.01 Социальный работник

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

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл.

#### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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. Рекомендуемое 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | 80                        |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | 40                        |
| в том числе:  |                           |
| практические занятия  | 38                        |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                    | 40                        |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала, практические занятия   | Объем часов  | Уровень освоения |   |
|-------------------------------------|---|--|------------------|---|
| 1                                   | 2   | 3  | 4                |   |
| <b>Раздел 1<br/>Легкая атлетика</b> |   | <b>14</b>  |                  |   |
|                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | 14               |   |
|                                     | 1   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  | 1                | 3 |
|                                     | 2   | Основы здорового образа жизни  | 1                |   |
|                                     | <b>Практические занятия</b>   |  | 12               |   |
|                                     | 1   | Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях для укрепления здоровья<br>- бег на короткие дистанции,<br>- бег на средние дистанции,<br>- бег на длинные дистанции.  |                  |   |
|                                     | 2   | Выполнение прикладных упражнений для достижения жизненных и профессиональных целей<br>- кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;<br>- преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. |                  |   |
|                                     | 3   | Сдача контрольных нормативов   |                  |   |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 14               |   |
|                                     | 1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой.<br>2. Развитие быстроты, силы, выносливости<br>3. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.<br>4. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика. |  |                  |   |
| <b>Раздел 2<br/>Гимнастика</b>      |   | <b>14</b>  |                  |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Гимнастика с</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>   |                  |   |
|                                     | <b>Практические занятия</b>   | 6  |                  |   |

|   |   |  |          |  |
|---|---|--|----------|--|
| <b>основами акробатики (юноши)</b>  | 1   | Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.                 |          |  |
|   | 2   | Передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами.  |          |  |
|   | 3   | Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке.   |          |  |
|   | 4   | Выполнение опорных прыжков через препятствия.  |          |  |
|   | 5   | Отработка строевых команд и приемов.   |          |  |
|   | 6   | Сдача контрольных нормативов   |          |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | 6        |  |
| 1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях гимнастикой с основами акробатики.<br>2. Составление комплексов физкультпауз, физкультминуток и производственной гимнастики (соответственно профессии).<br>3. Подготовка сообщений по темам раздела Гимнастика с основами акробатики (юноши) |   |  |          |  |
| <b>Тема 2.2. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>      |  | <b>8</b> |  |
|   | <b>Практические занятия</b>               |  | 8        |  |
|   | 1   | Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств. |          |  |
|   | 2   | Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).  |          |  |
|   | 3   | Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.                                      |          |  |
|   | 4   | Сдача контрольных нормативов   |          |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 8  |          |  |
| 1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях атлетической гимнастикой.<br>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.<br>3. Подготовка сообщений по темам раздела Атлетическая гимнастика (юноши)  |   |  |          |  |
| <b>Тема 2.3. Ритмическая</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>      |  | <b>6</b> |  |
|   | <b>Практические занятия</b>               |  | 6        |  |

|  |  |  |          |  |
|--|--|--|----------|--|
| <b>гимнастика<br/>(девушки)</b>            | 1  | Разучивание и совершенствование стилизованных комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.   |          |  |
|  | 2  | Выполнение танцевальных упражнений (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса).  |          |  |
|  | 3  | Разучивание и совершенствование танцевальных движений из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных бальных танцев (ча-ча-ча, рок-н-ролл, танго).   |          |  |
|  | 4  | Выполнение упражнений художественной гимнастики:<br>- с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча),<br>- со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки),<br>- с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). |          |  |
|  | 5  | Сдача контрольных нормативов   |          |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Составление комплексов упражнений ритмической гимнастики.<br>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.<br>3. Подготовка сообщений по темам раздела Ритмическая гимнастика (девушки) |  | 6        |  |
| <b>Тема 2.4<br/>Аэробика<br/>(девушки)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>8</b> |  |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | 8        |  |
|  | 1  | Разучивание и совершенствование композиций из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).   |          |  |
|  | 2  | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.  |          |  |
|  | 3  | Сдача контрольных нормативов   |          |  |

|   |   |   |    |  |
|---|---|---|----|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Составление комплексов упражнений аэробного характера.<br>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.<br>3. Подготовка сообщений по темам раздела Аэробика (девушки) | 8   |    |  |
| <b>Раздел 3<br/>Спортивные<br/>игры</b> |   | <b>10</b>   |    |  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   |    |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 10  |    |  |
|   | 1   | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе). |    |  |
|   | 2   | Выполнение специальных упражнений, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон).        |    |  |
|   | 3   | Сдача контрольных нормативов  |    |  |
|   |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 10 |  |
|   | 1 Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми (в избранном виде).<br>2 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.<br>3. Подготовка сообщений по темам раздела Спортивные игры       |   |    |  |
|   | <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>2</b>  |    |  |
|   | <b>Всего:</b>   | <b>80</b>   |    |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в Спортивном зале с соответствующим оснащением:

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

*гимнастика:*

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- степ-платформа
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов
- маты гимнастические

*легкая атлетика:*

- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- рулетка
- мяч для метания
- эстафетная палочка
- свисток судейский
- секундомер

*баскетбол:*

- мяч баскетбольный
- стойка баскетбольная напольная
- щит баскетбольный с фермой, кольцом
- сетка для б/б кольца

*волейбол:*

- мяч волейбольный
- сетка волейбольная



*мини-футбол:*

- мяч футбольный
- ворота
- сетка для ворот

*настольный теннис:*

- стол
- ракетки
- мяч

*бадминтон:*

- сетка
- ракетки
- волан

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физкультура», ОИЦ «Академия», 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А «Физкультура», учебник, 2009
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура», ОИЦ «Академия», 2009
4. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов», «Просвещение», 2006
5. Мельников С.Б. «Физкультура для тебя», Москва, «Ф и С», 1981

Дополнительные источники:

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Правила техники безопасности общие и по видам спорта.

Интернет – ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Здоровый образ жизни.
2. <http://samara-grad.ucoz.ru> - Значение физических упражнений.
3. <http://digest.subscribe.ru> - Влияние бега на организм человека.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|---|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  |
| <b>Уметь:</b>   |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | экспертная оценка защиты индивидуальных проектных заданий (составленных комплексов упражнений),<br>оценка за сдачу контрольных нормативов |
| <b>Знать:</b>   |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:                                 | устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы  |
| основы здорового образа жизни   | устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы  |