



Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»
ГПОУ «СЛТ»
«Сыктывкарса вör промышленность техникум»
уджсикасö велöдан канму учреждение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА**

ФК.00 Физическая культура

программ (ы) подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Сыктывкар
2021

УТВЕРЖДЕНО

зам. директора ГПОУ «СЛТ»

_____/Арцер М.А./

«31» августа 2021 г.

_____/_____/

«____» _____ 202__ г.

_____/_____/

«____» _____ 202__ г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии «Профессионального цикла»

Протокол № 1, «31» августа 2021 г.

Председатель комиссии / И /Исакова О.В./

Протокол № __, «____» _____ 202__ г.

Председатель комиссии/_____/_____/

Протокол № __, «____» _____ 202__ г.

Председатель комиссии/_____/_____/

Организация - разработчики: ГПОУ «СЛТ»

Составитель:

Холодюк К.К., преподаватель ГПОУ «СЛТ»

Рабочая программа ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N1581

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

ФИО должность

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей с 2021-2022 учебного года

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N1581

с учётом:

- рабочей программы воспитания ГПОУ «СЛТ» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Воспитание и социализация обучающихся при освоении рабочей программы предмета осуществляется с помощью включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы через привлечение обучающихся к конкурсным мероприятиям разного уровня, предметным олимпиадам, декадам, конкурсам профессионально мастерства, всероссийским тематическим урокам и через обеспечение достижения обучающимися личностных результатов: готовность к саморазвитию; мотивация к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности, отраженных в рабочей программе воспитания.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: Развитие пространственного представления и воображения, конструктивно-геометрического мышления, способности к анализу и синтезу пространственных форм и отношений на основе графических моделей пространства, практически реализуемых в виде чертежей конкретных пространственных объектов и зависимостей.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения. Техника безопасности.		2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07.
Тема 1.1. Теоретические сведения. Техника безопасности	Практические занятия Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие быстроты. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 100 м. Выполнения контрольных нормативов на 100 метров.	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия Бег. Воспитание скоростной выносливости. Овладение техникой бега на средние дистанции. Выполнения контрольных нормативов на 400 метров, 500 метров	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Совершенствование техники упражнений	Практические занятия Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Тактика игры в нападении. Игра.	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
Тема 3.2 Выполнение контрольного норматива	Практические занятия Зачет: ведение мяча и бросок в кольцо. Игра. Зачет: штрафной бросок. Игра	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07

Тема 3.3 Выполнение контрольного норматива	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Зачет: штрафной бросок. Игра		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1 Совершенствование техники упражнений	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов.		
Тема 4.2 Выполнение контрольного норматива	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Совершенствование техники игры. Зачет: жонглирование мячом над собой в круге		
Тема 4.3 Выполнение контрольного норматива	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Зачет: игра в парах через сетку. Игра.		
Тема 4.4 Выполнение контрольного норматива	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Зачет: подача мяча через сетку. Игра.		
Раздел 5. Мини-футбол			
Тема 5.1 Технические приемы	<i>Практические занятия</i>	1	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Ведение мяча, передача мяча партнеру. Владение мяча левой и правой ногой. Набивание мяча ногой, головой. Игра.		

Тема 5.2 Технические приемы. Выполнение контрольного норматива	Практические занятия	1	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Тактика игры в нападении и в защите. Игры. Зачет: набивание мяча ногой. Игра		
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1 Выполнение контрольного норматива	Практические занятия	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Техника выполнения упражнения «Подтягивание» на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
Тема 6.2 Выполнение контрольного норматива	Практические занятия	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Сгибание и разгибание туловища лежа на полу; вис на турнике поднимание ног.		
	Практические занятия	2	
	Сгибание и разгибание туловища лежа на полу; вис на турнике поднимание ног		
Раздел 7. Вид по выбору			
Тема 7.1 Баскетбол	Практические занятия	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Баскетбол. Игровая практика.		
Тема 7.2 Волейбол	Практические занятия	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Волейбол. Игровая практика.		
Тема 7.3 Мини – футбол	Практические занятия	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07
	Мини – футбол. Игровая практика.		

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование и инвентарь спортивного зала

- Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, и др.;
- Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная;
- Мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- Открытый стадион широкого профиля:
- Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (интернет-источники)

1. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Абаскалова Н.П., Боровец Е.Н., «Физиологические основы здоровья», учебное пособие, 2020.
2. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Богданова Т.Г., Гусейнова А.А., «Педагогика инклюзивного образования», учебник, 2021.
3. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Бороненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», учебное пособие, 2018.
4. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Волков С.Р., Волкова М.М., «Здоровый человек и его окружение», учебник, 2021.
5. ЭБС Znanium.com - электронно-библиотечная система от правообладателя, Карасева Т.В., «Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы», учебное пособие, 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания основных сведений в области: <ul style="list-style-type: none">– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека– основ здорового образа жизни	<u>Не менее 75% правильных ответов при оценке знаний, включая знания:</u> <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека– основы здорового образа жизни	практические занятия, дифференцированный зачет.
Основные умения, включающие: <ul style="list-style-type: none">– использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<u>Демонстрация устойчивых умений:</u> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, дифференцированный зачет.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

по освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
Подтягивание.	Юноши	13	11	6
Пресс (лежа на полу).	Девушки	35	30	27
	Юноши	50	45	40
Отжимание.	Девушки	13	12	11
	Юноши	45	40	35
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши		10	7	5
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5).	Девушки	3	2	1
	Юноши	3	2	1
Ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 6).	Девушки	6	5	4
	Юноши	6	5	4
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6).	Девушки	6	5	4
	Юноши	6	5	4
Жонглирование.	Девушки	8	7	6
	Юноши	12	10	9
Игра в парах.	Девушки	8	7	6
	Юноши	12	10	9
ФУТБОЛ.	Набивание мяча ногой	15	12	10