Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»
ГПОУ «СЛТ»
«Сыктывкарса вӧр промышленность техникум»
уджсикасӧ велӧдан канму учреждение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

ОП.05. ФК Физическая культура

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

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

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 /_____/Исакова О.В./

Протокол № ___, «_____» _____202__ г.

Председатель комиссии/_____/_____/

Протокол № ___, «_____» _____202__ г.

Председатель комиссии/_____/_____/

Рабочая программа учебной дисциплины «Чтение электрических и пневматических схем» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 N1579,

с учётом:

- примерной основной образовательной программы по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по СПО (Протокол № 1 от 31.03.2017).

Организация - разработчики: ГПОУ «СЛТ»

Составитель:

Осадчий А.И., преподаватель ГПОУ «СЛТ»

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 ОП.05. ФК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 ФК Физическая культура является частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики с 2020-2021 уч. год.

.

Учебная дисциплина ОП.05.ФК Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 N 754,

с учётом:

- рабочей программы воспитания ГПОУ «СЛТ» по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

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 ОК	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03. 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
Объем образовательной программы (академических часов)	48
Обязательная аудиторная нагрузка	48
в том числе:	
практические занятия	48
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			ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 1.1. Теоретические сведения. Техника безопасности	***Практические занятия***	**2**	
	Техника безопасности. Теоретические сведения. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Развитие и совершенствование скоростных качеств. Зачет: 100 м.	2	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Зачет: кросс 1000 м (юноши), 500 м (девушки).	2	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Зачет: кросс 2000 м (юноши), 1000м (девушки).	2	
Тема 2.4 Бег на длинные дистанции	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Зачет: кросс 3000 м (юноши), 2000м (девушки).	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Совершенствование	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3
	Совершенствование игры в нападении. Броски со средней линии. Тактика игры в нападении.	2	

техники упражнений	Игра		ОК 6 ОК 7
Тема 3.2 Совершенствование техники упражнений	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование игры в защите. Броски с дальней линии. Тактика игры в защите	2	
Тема 3.3 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники ведения мяча и техники бросков по кольцу. Зачет: Ведение мяча два шага и бросок в кольцо.	2	
Тема 3.4 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники ведения мяча и техники бросков по кольцу. Зачет: бросок мяча со штрафной линии.	2	
Тема 3.5 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: бросок мяча с 6 метровой линии. Игра	2	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1 Совершенствование техники упражнений	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Игра.	2	
Тема 4.2 Совершенствование техники упражнений	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники подачи мяча, приема и передачи. Игра.	2	
Тема 4.3	***Практические занятия***	**1**	ОК 2

Совершенствование техники упражнений	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра.	1	ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 4.4 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	**1**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: Подкидывание мяча над собой двумя руками. Игра.	1	
	Зачет	2	
Тема 4.5 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование технических и тактических приемов. Зачет: Подача мяча через сетку	2	
Тема 4.6 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование технических и тактических приемов. Зачет: Игра в парах через сетку	2	
Раздел 5. Мини-футбол			
Тема 5.1 Технические приемы	***Практические занятия***	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Ведение мяча, передача мяча партнеру. Владение мяча левой и правой ногой. Набивание мяча ногой, головой. Игра.	**2**	

Тема 5.2 Технические приемы.	**Практические занятия**	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование игры в защите. Удары по воротам.	2	
Тема 5.3 Технические приемы. Выполнение контрольного норматива	**Практические занятия**	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Ведение мяча, передача мяча партнеру. Удары по воротам. Зачет: набивание мяча ногой.	2	
Раздел 6. Гимнастика			
Тема 6.1 Выполнение контрольного норматива	**Практические занятия**	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Силовая гимнастика. Зачет: Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание туловища лежа на гимнастическом мате.	2	
Тема 6.2 Выполнение контрольного норматива	**Практические занятия**	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Силовая гимнастика. Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс на турнике	2	
Раздел 7. Вид по выбору			
Тема 7.1 Баскетбол, волейбол, мини-футбол	**Практические занятия**	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Мини-футбол, баскетбол, волейбол.	2	
Тема 7.2 Баскетбол, волейбол, мини-футбол	**Практические занятия**	**2**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Мини-футбол, баскетбол, волейбол.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**	
	Всего:	**48**	

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: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основ здорового образа жизни	Не менее 75% правильных ответов при оценке знаний, включая знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни	практические занятия, дифференцированный зачет.
Основные умения, включающие: – использование физкультурно оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрация устойчивых умений: – 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 400 метров 1000 метров	16.8 2.00 4.20	17.0 2.15 4.40	17.8 б/вр б/вр
Бег. Юноши . 100 метров 400 метров 1000 метров 2000 метров	14.7 1.05 3.37 8.10	14.8 1.18 3.42 8.30	15.4 б/вр б.вр б/вр
Подтягивание. Юноши	13	11	6
Пресс (лежа на полу). Девушки Юноши	35 50	30 45	27 40
Отжимание. Девушки Юноши	13 45	12 40	11 35
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши	10	7	5
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5). Девушки Юноши	 3 3	 2 2	 1 1
Ведение 2 шага и бросок в кольцо (из 6). Девушки Юноши	 6 6	 5 5	 4 4

ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6). Девушки Юноши	 6 6	 5 5	 4 4
Жонглирование. Девушки Юноши	 8 12	 7 10	 6 9
Игра в парах. Девушки Юноши	 8 12	 7 10	 6 9
ФУТБОЛ. Набивание мяча ногой	 15	 12	 10