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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

ФК.00 Физическая культура

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

35.01.04 Оператор линий и установок в деревообработке

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 ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 250401.01 Оператор линий и установок в деревообработке, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 N 754

Организация - разработчики: ГПОУ «СЛТ»

Составитель:

Холодюк К.К., 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 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 35.01.04 Оператор линий и установок в деревообработке с 2021-2022 учебного года

.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 250401.01 Оператор линий и установок в деревообработке, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 N 754,

с учётом:

- рабочей программы воспитания ГПОУ «СЛТ» по профессии 35.01.04 Оператор линий и установок в деревообработке.

Воспитание и социализация обучающихся при освоении рабочей программы дисциплины 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 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме зачета	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
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.	**2**	
	Самостоятельная работа	**2**	
	ТБ во время занятий в спортивном зале	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	***Практические занятия*** Развитие скоростных качеств. Бег по ровной местности с ускорениями. Зачет: бег на 100 м.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	***Практические занятия***		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Развитие скоростных качеств. Зачет: бег на 400 м.	2	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	***Практические занятия*** Бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1км, 2 км и 3 км. Развитие выносливости до 5-7 км. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выполнения контрольных нормативов на 1000 метров, 2000 метров .	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа	**6**	
	Знать ТБ. Влияние бега на организм человека.	2	
	Уметь организовать самостоятельные занятия. Знать причины травматизма на занятиях.	2	
	Изучить судейство по легкой атлетике. Знать, что такое быстрота и выносливость.	2	

Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Совершенствование техники упражнений	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Тактика игры в нападении. Игра		
Тема 3.2 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: ведение мяча и бросок в кольцо. Игра.		
Тема 3.3 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: штрафной бросок. Игра		
	Самостоятельная работа	**6**	
	Знать ТБ, правила игры в баскетбол.	2	
	Знать историю баскетбола.	2	
	Знать судейство по баскетболу.	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. Совершенствование техники подачи мяча, приема и передачи.		
Тема 4.2 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники игры. Зачет: жонглирование мячом над собой в круге. Игра.		
Тема 4.3 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: игра в парах через сетку. Игра.		

Тема 4.4 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: подача мяча через сетку. Игра.		
	Самостоятельная работа	**8**	
	Знать ТБ, правила игры в волейбол.	2	
	Знать историю волейбола.	2	
	Изучить судейство по волейболу.	2	
	Уметь организовать самостоятельные занятия.	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. Удары по воротам, игра в парах, игра головой		

Тема 5.2 Технические приемы. Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Тактика игры в нападении и в защите. Зачет: набивание мяча ногой. Игра.		
	Самостоятельная работа	**8**	
	Выучить ТБ и правила игры**.** Знать тактику игры в мини-футбол	2	
	Уметь организовать самостоятельные занятия.	2	
	Знать причины травматизма на занятиях. Изучить судейство по мини-футболу.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		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 на полу.		
Тема 6.2 Выполнение контрольного норматива	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Зачет: Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине, поднимание ног.		
	Самостоятельная работа	**4**	
	Выучить ТБ. Влияние гимнастики на организм человека	2	
	Уметь организовать самостоятельные занятия. Знать причины травматизма на занятиях. Изучить судейство по гимнастике. Знать, что такое гибкость, сила.	2	
Раздел 7. Вид по выбору			
Тема 7.1 Баскетбол, волейбол, мини-футбол	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Баскетбол, волейбол, мини-футбол.		
Тема 7.2 Волейбол, баскетбол, мини-	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3
	Баскетбол, волейбол, мини-футбол.		

футбол			ОК 6 ОК 7
Тема 7.3 Мини – футбол, баскетбол, волейбол	***Практические занятия***	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Баскетбол, волейбол, мини-футбол.		
	Самостоятельная учебная работа	**6**	
	Выучить ТБ при игровых видах спорта	2	
	Знать правила судейства.	2	
	Уметь организовать самостоятельные занятия.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**	
	Итого:	**40**	**40**
	Всего:	**80**	

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

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