

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 14.03.2022 09:51:29
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура
профессия 35.01.02 Станочник деревообрабатывающих станков

Рассмотрена
на заседании ЦМК ФК и БЖ

Протокол от 03.06.2021 №10

Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена
Приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»

от 30.06.2021 . №725

Одобрена
на заседании педагогического совета

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.02 Станочник деревообрабатывающих станков, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. №752, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации (рег. №297647 от 20 августа 2013 г), укрупненная группа профессий, специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация разработчик: - государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель(и)
(автор(ы)): Преподаватель Форманчук А.И.

Рецензент:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ОПОП ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.02 Станочник деревообрабатывающих станков.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел физическая культура.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР15	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 16	Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
ЛР 17	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 200 часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часа,
в т ч практических работ 100 часов;
самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество во часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
в том числе:	
написание реферата	
выполнение домашнего задания	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Повышение уровня общей физической подготовки (далее - ОФП) (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов (далее - КН) и тестов ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжок в длину с места и разбега – тест ГТО; - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине – тест ГТО;		
	Практические занятия		
	Обучение техники бега на короткие дистанции		
	Совершенствование техники бега на выносливость		
	Беговые и прыжковые упражнения		
	Тест ГТО - бег на 100 м		
	Тест ГТО - прыжок в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения		
	Тест ГТО - бег на 100 м		
	Тест ГТО - прыжок в длину		
	Кроссовая подготовка – 4-7 мин		
	ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения		
Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину			

Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). ОФП	Содержание учебного материала		2
	Техника безопасности на занятиях профессиональная физическая подготовка далее – ПФП). ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ПФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10x10м		
	Практические занятия	10	
	Работа на тренажерах		
	Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках		
	Круговая тренировка. СФП		
	Контрольный норматив - бег 10x10 м. Скоростная подготовка		
	Упражнения на перекладине		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	2
	КН - бег 10x10 м. Скоростная подготовка		
КН - прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах			
Круговая тренировка. СФП			
Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах. СФП			
Тема 3 Спортивные игры - баскетбол	Содержание учебного материала		2
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление.		
	Практические занятия	20	
	Совершенствование техники ведения мяча		
Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча			

	<p>Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке</p> <p>Закрепление техники выполнения броска с места</p> <p>Штрафные броски</p> <p>Броски с 7 точек</p> <p>Броски с 7 точек</p> <p>Зачет</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Ведение по дуге – два шага – бросок (правой и левой рукой);</p> <p>Штрафные броски;</p> <p>Броски с 7 точек;</p> <p>3-очковые броски;</p> <p>Комбинированное упражнение</p>	20	
<p>Тема 4</p> <p>Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, гиревой спорт</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Выполнение контрольного норматива (КН) и теста ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), в висе (подтягивание) – тест ГТО; - поднимание туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость) – тест ГТО; - прыжок на скакалке за 1 мин на результат; - акробатическая комбинация; 	2	

	- комбинация на брусьях;		
	Практические занятия	22	
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса		
	Упражнения для развития мышц ног и спины		
	Работа с гирей		
	Поднимание туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО		
	Прыжок на скакалке за 1 мин на результат		
	Работа с гантелями		
	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание)		
	Контрольный норматив – поднимание туловища из положения лежа (пресс)		
	Контрольный норматив – прыжок на скакалке за 1 мин на результат		
	Упражнения со штангой		
	Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся	22	2
	ТБ в тренажерном зале. Акробатика		
	Тест ГТО – отжимание, поднимание туловища из положения лежа		
	КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
Тема 5 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ПФП). СФП	Содержание учебного материала		2
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10x10м на результат.		
	Практические занятия	20	
	Специальная физическая подготовка (СФП)		
	Круговая тренировка. СФП		
	Контрольный норматив – бег 10x10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
	Упражнения на снарядах. СФП		

	Бег 3x10		
	Тесты на развитие выносливости		
	Работа на высотных тренажерах		
	Работа с гантелями и отягощениями		
	Упражнения на перекладине		
	Упражнения на брусьях.		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Круговая тренировка. СФП		
	КН – бег 10x10м. Упражнения на тренажерах		
	Упражнения на снарядах. СФП		
	Итоговое занятие по теме. Упражнения с отягощениями		
	КН – бег 10x10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
Тема 6 Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития.	Содержание учебного материала		2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжки в длину с места и разбега тест ГТО; - метание спортивного снаряда – тест ГТО		
	Практические занятия	16	
	Ознакомление с методикой самоконтроля		
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы		
	Ознакомление с дневником самоконтроля		
	Методика регулирования эмоций		

	Бег на 100м – тест ГТО		
	Прыжки в длину с места тест ГТО		
	Метание спортивного снаряда – тест ГТО		
	Тестирование эмоциональных состояний Прыжки в длину с места и разбега тест ГТО		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	Тест ГТО - бег на 100 м. Методы контроля физического состояния здоровья		
	Техника метания. Методика регулирования эмоциональных состояний		
	Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля		
	Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - прыжок в длину		
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО	200	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и спортивной площадке.

Оборудование:

1 Спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

2 Спортивная площадка: турник уличный, 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, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3 Спортивный инвентарь: стартовые флажки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стена, гимнастические маты, тренажеры, скакалки, настольный теннис, спортивные мячи, обручи, гири, гимнастический козел, прыжковый трамплин.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Дополнительная литература

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка выполнения упражнений</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Тестирование, устный опрос</p> <p>Дифференцированный зачет</p>