

Министерство образования и науки Архангельской области.
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Красноборский лесотехнический техникум».
(ГАПОУ АО КЛТТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ Архангельской
области

«Красноборский лесотехнический
техникум»

А.А. Панов



«31» августа 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.01 Физическая культура

Красноборск

2018

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1581, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.12.2016 г. № 44800), входящей в состав укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Красноборский лесотехнический техникум».

Разработчик:

Мёрзлый Василий Владимирович - руководитель физического воспитания
ГАПОУ АО «Красноборский лесотехнический техникум»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании методической комиссии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Протокол № 8 от ___ г. 20 июня 2018 г.

Председатель МК  / Шестаков В.С. /

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла профессиональной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	40
Самостоятельная работа	4
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	38
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Практическое занятие Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений.</p> <p>2. Практическая работа Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Физические упражнения на выносливость, силу, быстроту и ловкость. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте, упражнения вдвоем, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.</p> <p>3. Практическая работа Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений</p> <p>4. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре». Передвижение по узкой опоре (бревну). Подтягивание на перекладине. Угол в упоре на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Личная и социально – экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p>	<p>7</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08.</p>
Тема 1.2.	Содержание	6	

Основы здорового образа жизни	1.	Практическое занятие Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. Психорегулирующие упражнения: дыхательные упражнения, мышечная релаксация, ритмическая гимнастика. Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	ОК 08.
	2.	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости». Кроссовая подготовка, равномерный бег – девушки – 2000 м, юноши – 3000 м. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции свободным стилем. Занятия в тренажерном зале. Упражнения с гирями и гантелями.	2	
	3.	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Здоровье человека, его ценность и значимость. Рациональное питание и профессия, режим трудовой и учебной деятельности, активный отдых, вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала			
	1.	Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. Упражнения на развитие силы, точности, выносливости. Занятия с гантелями, гирями, штангами. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.	25	
			1	ОК 08.
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 08.
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	1	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3x10».	1	
8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».	1		

9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1
10.	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1
11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1
12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1
13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	1
14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	1
15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	1
16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	1
17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	1
18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1
19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	1
20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	2
21.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1
22.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1
23.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2
	Дифференцированный зачет	2
	Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал (24 x 12 м), тренажёрный зал (12 x 4 м), оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, помещение для хранения спортивного инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного и тренажерного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, теннисные столы, ракетки, мячи теннисные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини футбольных, мячи футбольные и др.
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
- тренажеры силовые, штанги с комплектом различных отягощений, гири, велотренажер, эллиптический тренажер;
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, лыжные костюмы тренировочные.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажёрный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
7. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бишаева А.А. Физическая культура; Издание: 6-е изд. стер. Артикул издания: 106117666, Год выпуска: 2019

Гриф: Рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением (ФГАУ «ФИРО») в качестве учебника для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

2. Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. [4http://www.book.ru/book/916506](http://www.book.ru/book/916506)

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

6. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014. – 197 с.

1. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none">– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических заданий

<p>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	<p>Тестирование</p>
--	--	---------------------

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростные	Прыжки в длину с	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и

	силовые	места, см		выше		ниже	выше		ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

КОНТРОЛЬНЫЕ ПРОВЕРКИ ЮНОШЕЙ

3 курс

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 100 м.с	14,7	14,8	15,4
Бег 2000 м.с	13,20	14,00	15,00
Прыжки в длину, см	450	420	400
Прыжок высоту, см	130	125	120
Метание гранаты 500г.м	34	32	27
Подтягивание на перекладине, раз	14	12	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26.40	27,00	28.00
Прыжок в длину с места, см	240	220	190
Лыжная подготовка 3 км, мин, с	15.00	15.30	16.00

КОНТРОЛЬНЫЕ ПРОВЕРКИ ДЕВУШЕК

3 курс

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
1. Бег 100 м.с	16,8	17,0	17,8
2. Бег 2000 м.с	11,00	11,30	13.00
3. Прыжки в длину, см	385	356	320
4. Прыжок высоты, см	117	112	110
5. Метание гранаты 500г.м	23	18	16
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	45	35	25
8. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.40	19, 00	22.00
9. Прыжок в длину с места, см	210	190	160
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	18	14	10
11. Лыжная подготовка 2 км, мин, с	13.00	13.30	14.00