

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании
Методического совета

Протокол № 18 от 15.08.2021
Председатель Методического совета
Кучина Н.В. Н.В. Кучина

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор КГБПОУ «Игарский
многопрофильный техникум»
Андреева М.А. М.А. Андреева
«15» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

г. Игарка,
2021

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

И на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум» (далее – КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»)

Разработчики:

Кучина Наталья Владимировна – методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Додонова Ирина Владимировна – преподаватель КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании Методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» протокол № 11 от «15» мая 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

1.3 Цели и задачи 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.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме экзамена	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Раздел 1. Теоретические занятия		3	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. ТБ на уроках физической культуры	ТБ на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	9	
	Ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок.	2	
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача мяча.	2	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.	1	
	Бросок по кольцу с верху. Броски по кольцу на время.	1	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
	Освоение игровых навыков.	1	
	Самостоятельная работа	15	
	Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию.		
Выполнение комплексов утренней зарядки.			
Выполнение индивидуальных заданий.			
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	15	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	

	Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.		
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.	2	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.	1	
	Прием мяча сверху.	1	
	Прием мяча снизу после додачи.	1	
	Смешанный прием. Передача вперед.	2	
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	2	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	
	Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа	15	
	Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию.		
	Выполнение комплексов утренней зарядки.		
	Выполнение индивидуальных заданий.		
Тема 2.3. Футбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	12	
	Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	2	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы.	2	
	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	2	
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	Переменный бег с мячом.	1	

	Двусторонняя игра.	1	
	Самостоятельная работа	10	
	Выполнение комплексов упражнений, развивающие быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию.		
	Выполнение комплексов упражнений в целях профилактики профессиональных заболеваний.		
	Выполнение индивидуальных заданий.		
	Зачет	2	
	Экзамен		
	Итого за 3 курс	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учр. СПО. – М.: Академия, 2018.

Дополнительные источники:

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2013. – 176 с.

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.

- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.

- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.

- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.

- Игнащенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.

- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.

- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 356с.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»

- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Интернет источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. [www.kn.kture.kharkov/ua](http://www.kn.kture.kharkov.ua)
4. www.miem.edu.ru

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог