

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ СО СГТ
Н.А.Симонова
Приказ от 30 мая 2022 г. № 180-пд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессиональный учебный цикл

*программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин*

Сергиевск, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
«Общеобразовательный цикл»
Председатель Е.В.Андрюхина
Протокол от 27 мая 2022 г. №10

ОДОБРЕНО

Методистом Кузьминовой А.Л.
27 мая 2022 г.

Составитель:

Немудрый М.И. – преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза: Кузьминова А.Л., методист ГБПОУ СО СГТ

Техническая экспертиза: Андрюхина Е.В., председатель ПЦК

«Общеобразовательный цикл»

Содержательная экспертиза

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по профессии **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

Программа разработана согласно «Рекомендациям по реализации среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования».

Данная программа составлена для учащихся, обучающихся по профессии Машинист дорожных и строительных машин со сроком обучения 2 года 10 месяцев и ориентирована на формирование у учащихся знаний, умений, навыков, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа ФК является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям начального профессионального образования 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

1.2. Место ФК в структуре основной профессиональной образовательной программы: является факультативом

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

В результате освоения дисциплины учащийся 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы ФК

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 88 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 44 часа;

самостоятельная работа - 44 часа

В процессе освоения ФК у учащихся должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	35
контрольная работа (зачеты)	1
Самостоятельная работа учащихся (всего)	44
в том числе:	
Рефераты	18
Отработка комплекса упражнений по видам спорта	20
Чтение дополнительной литературы на спортивную тематику	6
Итоговая аттестация в форме зачета	

**Тематический план
по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка	Кол-во аудиторных занятий		Самостоятельная работа
			Теоретические	Практические	
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирование здорового образа жизни	10	4		6
2	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	8	2		6
3	Физическая культура и спорт в системе начального профессионального образования	8	2		6
4	Легкая атлетика	14		6	6
5	Гимнастика	12		6	6
6	Спортивные игры	24		16	8
7	ППФП	13		7	6
8	Зачет	1		1	
	ВСЕГО	88	8	36	44

2.2. Содержание ФК «Физическая культура»

№ урока	Тема	Кол-во часов	Уровень усвоения
<i>I курс</i>			
1-4	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирование здорового образа жизни	4	2
5-6	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	2	2
7-8	Физическая культура и спорт в системе начального профессионального образования	2	2
	<i>Самостоятельная работа: написание рефератов</i>	18	
Легкая атлетика		6	
9	Разучивание низкого старта. Разучивание разбега на короткие дистанции	1	2
10	Зачет: бег на 100 м	1	2
11	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	2
12	Бег 2000 м	1	2
13	Метание гранаты	1	2
14	Зачет: метание гранаты	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка техники бега на короткие и средние дистанции</i>	6	
Гимнастика		6	
15	Высокая перекладина. Обучение технике выполнения опорных прыжков	1	2
16	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	1	2
17	Акробатика, кувырки вперед, назад	1	2
18	Стойка на лопатках	1	2
19	Стойка на голове	1	2
20	Зачет: акробатические элементы	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Чтение дополнительной литературы на спортивную тематику</i>	6	
Спортивные игры		16	
21	Волейбол. Стойки волейболиста.	1	2

22	Верхняя передача мяча Нижний прием мяча	1	2
23	Верхняя прямая подача мяча	1	2
24	Нижняя и боковая подачи мяча	1	2
25	Волейбол. Нападающий удар	1	2
26	Подача мяча Двухсторонняя учебная игра.	1	2
27	Баскетбол: ведение мяча,	1	2
28	передача мяча	1	2
29	Броски по корзине. Броски в движении	1	2
30	Броски по корзине и в движении.	1	2
31	Тактические действия	1	2
32	Учебная игра	1	2
33	Тактика игры в нападении	1	2
34	Тактика игры в защите	1	2
35	Учебная игра	1	2
36	Зачет: техника игры	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка техники игры в волейбол</i>	8	
	ППФП	7	
37	Прыжки в длину с места.	1	2
38	Поднимание туловища	1	2
39	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	2
40	Прыжки на скакалке. Развитие мышц брюшного пресса.	1	2
41	Силовые упражнения на все группы мышц.	1	2
42	Силовые тренировки	1	2
43	Зачет: нормативы по ППФП	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка техники развития мышц. Чтение дополнительной литературы на спортивную тематику</i>	6	
44	Зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФК

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь
- учебно-методическая документация
- наглядные пособия
- фильмы
- презентации

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателя:

1. В.Ю. Давыдов, В.А. Лепешкин. Меры безопасности на уроках физической культуры.
2. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Система работы с учащимися специальных медицинских групп.
3. В.А. Лепешкин. Физическая культура в школе. Оптимизация обучения волейболу.

Для учащихся:

1. Интернет ресурсы
2. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Гимнастика – 7-е изд., стер. – М., «Академия», 2010 г.

Дополнительные источники

Для преподавателя:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник – 2-е изд, испр. и доп. – М. «Академия», 2010
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура – 10-е изд, стер. – М.: Академия, 2010 г.

Для учащихся:

1. Голощанов Б.Р. история физической культуры и спорта: учеб. Пособие – 7 –е изд., стер. – М. «Академия», 2010 г.
2. Холодов Ж.К., кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие -8е изд., стер. М. «Академия», 2010 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФК

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения проверочных работ, тестирования, выполнения домашних и индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль выполнения техники игры: волейбол, баскетбол
Анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний и умений	Сдача контрольных нормативов: легкая атлетика, лыжи, гимнастика
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Публичное выступление по защите реферата
Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие учащихся	Демонстрация, презентация
Научные факты, объясняющие необходимость формирования физически культурной личности	Публичное выступление по обзору литературы по данной проблематике
Итог в виде зачета	

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

№ 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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и 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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> - принимать участие в спортивных мероприятиях; - уметь оценивать свои возможности; способность к самостоятельному решению управленческих и технологических задач производственной деятельности в рамках своей квалификации
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь принимать решения и результат качества собственной деятельности в рамках своей квалификации
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать свою деятельность в коллективе; - воспитать нравственные, эстетические качества в себе
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать физические умения и навыки для дальнейшей деятельности; - воспитывать нравственные и волевые качества