

**Департамент образования Белгородской области
областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский политехнический колледж»**

Рассмотрено на заседании ПЦК
Протокол № _____ от _____ 2021г.
председатель ПЦК _____
Л.Н. Болтенкова

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора
Е.В. Амелькина
_____ « ____ » _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

Организация-разработчик: областное государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Белгородский политехнический колледж».

Автор:

Кожанова Людмила Ивановна, преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Белгородский политехнический колледж»

Тишаков Олег Игоревич, преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Белгородский политехнический колледж»

Лист актуализации

№ п/п	№ страниц ы	Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии: **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в раздел ФК.00 Физическая культура

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

уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни

формировать общие 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов;
самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	39
контрольные работы	5
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	44
Рефераты на тему: 1.Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем; 2.Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности); 3.История развития олимпийского движения (Древняя Греция); 4.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта; 5.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человек; 6.Организация здорового образа жизни студента; 7.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании); 8.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие; 9.Основные требования к организации здорового образа жизни студента; 10.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления; 11.Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры; 12.Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры; 13.Значение физической культуры для будущего специалиста технических специальностей; 14.Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями; 15. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний;	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Спортивно- оздоровительная деятельность		44	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия	9	
	1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Беседа: «Влияние образа жизни на состояние здоровья. Физическая культура в семье. Предупреждение переутомления». Кроссовый бег. Бег групповой с низкого старта (2-3 раза по 30 м);		
	2 Бег 100 м, метания гранаты на дальность. Спортивная игра футбол		
	3 Совершенствование техники прыжка в высоту способом ножницы. Спортивная игра футбол.		
	4 Совершенствование бега на средние дистанции. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега 2.3 раза.		
	5 Бег 1000м, прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол.		
	6 Прыжок в длину с разбега, кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра футбол.		
	Контрольные работы. Сдача учебных норм: бег 100 м; бег 1000м;прыжок в длину с места; метания гранаты на дальность; прыжок в длину с разбега; кроссовый бег 3000 м - Зачёт	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	12	
Тема 1.2. Спортивная игра «Волейбол»	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия	12	
	1 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.		
	2 Передача мяча через сетку. Верхняя подача мяча в парах. Учебная игра.		
	3 Совершенствование передачи мяча через сетку. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра.		

	4	Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Блокирование.		
	5	Закрепление нападающего удара и блокирования. Учебная игра.		
	6	Двусторонняя игра с использованием ранее изученных приемов.		
	Контрольные работы. Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой - Зачёт		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.		14	
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
	1	Правила техника безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: «Физическая культура при подготовке юношей к службе в армии. Закаливание организма». Разучивание комплекса производственной гимнастики		
	2	Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, длинный кувырок вперед. Выполнение связки акробатических упражнений.		
	3	Упражнения на перекладине. Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги».		
	4	Упражнения на перекладине. Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь».		
	Контрольные работы.			

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>Медленный бег до 30 мин.;</p> <p>Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;</p> <p>Упражнения «Кенгуру» 20 раз;</p> <p>Упражнение «Складной нож» 15 раз;</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;</p> <p>Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз.</p> <p>Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</p> <p>-кроссовый бег;</p> <p>-метание ядра на дальность.</p> <p>Занятия в секциях:</p> <p>- волейбол;</p> <p>-баскетбол;</p> <p>-футбол;</p> <p>-настольный теннис.</p>	8	
<p>Тема 1.4.</p> <p>Спортивная игра</p> <p>«Баскетбол»</p>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Бег по заданию. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях, остановки и повороты.		
	2 Совершенствование передач мяча ранее изученными способами в движениях и в парах. Учебная игра.		
	3 Обучения броску мяча в движении в кольцо. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.		
	4 Закрепление броска мяча в движении в кольцо. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение с сопротивлением и бросок мяча изученными способами в движения.		
	5 Простые и тактические действия (1х1): передача мяча партнеру, рывок вперед, обгон партнера, ведущего мяч, забросить мяч в кольцо.		
	6 Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.		
	Контрольные работы. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок.- ДЗ	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>Медленный бег до 30 мин.;</p> <p>Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;</p> <p>Упражнения «Кенгуру» 20 раз;</p> <p>Упражнение «Складной нож» 15 раз;</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;</p> <p>Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз.</p> <p>Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</p> <p>-кроссовый бег;</p> <p>-метание ядра на дальность.</p> <p>Занятия в секциях:</p> <p>- волейбол;</p>	10	

	-баскетбол; -футбол; -настольный теннис.		
Дифференцированный зчет		2	
Всего:		88	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; летних спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала: сетка волейбольная, гири, дартс, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные, щиты баскетбольные игровые, щиты баскетбольные тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное, гантели, обручи металлические, стенка шведская, скамейки гимнастические, тренажер для отжимания, скакалки, гранаты для метания, ядра для толкания,

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещение, 2007г.
4. Родничеснко В.С. твой олимпийский учебник. «советский спорт», 2007 г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.

Интернет-ресурсы:

1. [prosv.ru > ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html](http://prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html). Матвеев А. П. Физическая культура. 5—11 классы .
2. [metodisty.ru > m/groups/files/fizicheskaya_kultura...](http://metodisty.ru/m/groups/files/fizicheskaya_kultura...) Разработки уроков по физической культуре.
3. [planetashkol.ru > library/legal/section.php...](http://planetashkol.ru/library/legal/section.php...) Инструктор по физической культуре — Планета школ.
4. <http://festival.1september.ru/subjects/17/>. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
5. <http://zdd.1september.ru/>. Электронная версия газеты "Здоровье детей"
6. <http://spo.1september.ru/> . Электронная версия газеты "Спорт в школе"
7. [shkolagarmonii.ucoz.ru > board/urok_fizkultury/9-1-...](http://shkolagarmonii.ucoz.ru/board/urok_fizkultury/9-1-...) Урок физкультуры - разработки уроков - Работы учителей - Выставка...
8. [mediaget.ru>Рефераты>referat/71034](http://mediaget.ru/Рефераты/referat/71034). Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной
9. [metodsovet.su>Методичка>... kultura/razr_urokov/130](http://metodsovet.su/Методичка...kultura/razr_urokov/130). Разработки уроков - Физическая культура - Методичка - Методсовет
10. [it-n.ru > board.aspx...](http://it-n.ru/board.aspx...) Сеть творческих учителей / Олимпиада по физической культуре .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта, предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья).

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Освоение умений	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развитие основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Освоение знаний	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека;	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>

Освоенные компетенции	Формы и методы контроля
ОК2 – организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем,	Наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации.
ОК3 – принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность,	
ОК6 – работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами,	
ОК7 – брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий,	Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации, журналы обучающихся.