

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 129 от «01» июня 2021 г.

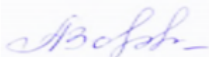
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных
машин

Усть-Илимск, 2021

Рассмотрена и одобрена
на заседании Методического объединения
«Профессиональный цикл»
Протокол № 9 от «28» мая 2021 г
Председатель методического объединения

 Зоркольева А.К.

Разработчик: преподаватель Шульгин Олег Александрович

Разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций и 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 от 21 июля 2015 г.

Согласовано:
заместитель директора по
учебно-методической работе

заведующий библиотекой




В.В. Зинченко

Е.П. Попова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.00 является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной практической 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося	40
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Введение	1	Техника безопасности при занятиях физической культурой.	1	1	1,2
Раздел 1. Учебно-практически занятия. Легкая атлетика	2,3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого и высокого старта		2	2,3
	4,5	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	2,3
	6,7	Техника стартового разгона, поворота и финиширования.		2	2
	8,9,10	Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м., и 100 м.		3	2
	11,12	Техника эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м.		2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя гимнастика. 2. Занятия в спортивной секции 3. Выступления на соревнованиях <i>Упражнения легкоатлета, ходьба, бег 3 км., упражнения для верхнего плечевого пояса, прыжковые упражнения, бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение рефератов</i>		10	
Раздел. 2. Гимнастика	13,14	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастические комбинации		2	2
	15,16.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	2

	17,18	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		2	2
	19,20	Комплекс упражнений в паре с партнером.		2	2
	21,22	Комплекс упражнений с набивными мячами.		2	2
	23,24	Комбинация на низкой перекладине (юноши). Элементы художественной гимнастики (девушки)		2	2
		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Утренняя гимнастика.</p> <p>2. Занятия в спортивной секции.</p> <p>3. Выступление на соревнованиях.</p> <p><i>Подтягивание, отжимание; Общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса; Прыжки на скакалке, приседания; Общефизические упражнения.</i></p> <p><i>Выполнение рефератов.</i></p>		10	
Раздел. 3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	25,26	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		2	2
	27,28	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2	2
	29,30	Техника бросков мяча в корзину с места, с 2-х шагов, в прыжке. Игра по правилам баскетбола.		2	2

	31,32	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2	2
	33,34	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Исходные положения (стойки). Перемещения игроков. Техника передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя гимнастика. 2. Занятия в спортивной секции. 3. Выступление на соревнованиях. <i>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, Общеразвивающие упражнения; Силовые упражнения; Прыжковые упражнения; Упражнения для развития силы; Упражнения на гибкость и растяжку.</i> <i>Выполние рефератов.</i>		10	2
Раздел. 4.Лыжная подготовка	35,36	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника передвижения попеременными ходами. Техника безопасности при занятиях традиционными состязаниями.		2	2
	37,38	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	2
	39,40	Техника преодоления подъемов и спусков. Традиционные спортивные состязания.		2	2

		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Утренняя гимнастика.2. Занятия в спортивной секции.3. Выступление на соревнованиях. <p><i>Общеразвивающие упражнения; Ходьба на лыжах до 3 км; Приседания, отжимания; Упражнения для мышц ног; Катание на лыжах со склонов; Упражнения для верхнего плечевого пояса.</i></p>		10	
--	--	--	--	----	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска» при изучении разделов:

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	г.Усть-Илимск, ул.Ленина , д.1А
2	Лыжная подготовка	В зимний период на лыжной базе с количеством лыжных пар 58	г.Усть-Илимск, ул.Приморская, лыжная трасса.
3	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
4	Баскетбол	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
5	Гимнастика	Кабинет № 09	г. Усть-Илимск, ул. Трудовая,20

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
 - щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
 - сетки для для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
 - оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
 - оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
 - гимнастическая перекладина, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков;
 - ядра, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
 - оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- Для занятий лыжным спортом:
- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
 - учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
 - лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази)

3.2. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального образования. – 2018. - 304 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	Практические занятия
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	Практические занятия

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность и полнота обоснования социальной значимости будущей специальности; - демонстрация общей и профессиональной культуры; - активность участия во внеурочных спортивных мероприятиях; - выступать на соревнованиях; 	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы;</p> <p>критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий;</p> <p>критериальная оценка.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность использования ИКТ - качество владения ИКТ 	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы;</p> <p>критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий;</p>

		мероприятий; критериальная оценка.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	- взаимодействие в групповых и командных занятиях	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программ. Анализ выступления на соревнованиях.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 < (А5:.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200	900 и ниже 900

					1300 – 1400			1050 – 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	2. 12,30	3. 14,00	4. б/вр
5. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	6. 25,50	7. 27,20	8. б/вр
9. Плавание 50 м (мин, с)	10. 45,00	11. 52,00	12. б/вр
13. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	14. 10	15. 8	16. 5
17. Прыжок в длину с места (см.)	18. 230	19. 210	20. 190
21. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	22. 9,5	23. 7,5	24. 6,5
25. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	26. 13	27. 11	28. 8
29. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30. 12	31. 9	32. 7
33. Координационный тест - челночный бег 3×10 < (А5:.)	34. 7,3	35. 8,0	36. 8,3
37. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	38. 7	39. 5	40. 3
41. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

(из 10 баллов)			
----------------	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	2. 11,00	3. 13,00	4. б/вр
5. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	6. 19,00	7. 21,00	8. б/вр
9. Плавание 50 м (мин, сек.)	10. 1,00	11. 1,20	12. б/вр
13. Прыжки в длину с места (см.)	14. 190	15. 175	16. 160
17. Приседание на одной ноге, 18. опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	19. 8	20. 6	21. 4
22. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
1. Координационный тест - челночный бег 3×10 < (А5:.)	2. 8,4	3. 9,3	4. 9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	6. 10,5	7. 6,5	8. 5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5