

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 176 от «31» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Усть-Илимск,
2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
профессионального цикла ППКРС 1
«26» мая 2022 г. протокол № 8
Председатель методического
объединения.



А.К. Зоркольева

Разработчик: Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания,
высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура
разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным
стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.08
Слесарь по ремонту строительных машин (приказ Министерства образования и
науки РФ от 2 августа 2013 г. N 699).

Согласовано:

заместитель директора по
учебно – методической
работе



А.А.Карьялайнен

заведующий библиотекой



Попова Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программе.....	4
1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально- техническое обеспечение	11
3.2. Информационное обеспечение.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, входящей в укрупнённую группу профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются:

- общие компетенции (ОК)

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

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

Вариативная часть не предусмотрена.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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:	
практические занятия	38
контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала: практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическая работа № 1 Условия формирования здорового образа жизни.	1	2
	2	Практическая работа № 2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		14	
	3	Практическая работа № 3 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона.	1	2
	4	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега по дистанции, финиширования	1	
	5	Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.	1	
	6	Практическая работа № 6 Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона.	1	
	7	Практическая работа № 7 Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м (юноши), 1000м (девушки)	1	

	8	Практическая работа № 8 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	1	2
	9	Практическая работа № 9 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.	1	
	10	Практическая работа № 10 Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	11	Практическая работа № 11 Освоение техники кроссового бега	1	
	12	Практическая работа № 12 Совершенствование техники кроссового бега	1	
	13	Практическая работа № 13 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	14	Практическая работа № 14 Совершенствование техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.	1	
	15,16	Контрольные работы 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			14	
Тема 2.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		6	
	17	Практическая работа № 17 Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1	2
	18	Практическая работа № 18 Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	19	Практическая работа № 19 Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча.	1	
	20	Практическая работа № 20 Освоение тактики игры, стилей игры.	1	
	21	Практическая работа № 21	1	

		Освоение тактических комбинации.		
	22	Практическая работа № 22 Тактика одиночной и парной игры.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6	
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		8	
	23	Практическая работа № 23 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); перемещения, остановки	1	2
	24	Практическая работа № 24,25 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	2	
	26	Практическая работа № 26,27 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	2	
	28	Практическая работа № 28 Совершенствование приема мяча.	1	
	29	Практическая работа № 29 Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
	30	Контрольная работа	1	
		Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		10	
	31	Практическая работа № 31 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	32	Практическая работа № 30 Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	

	33,34	Практическая работа № 34 Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	2	
	35	Практическая работа № 35 Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	36,37	Практическая работа № 36 Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	2	
	38	Практическая работа № 38 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.	1	
	39	Практическая работа № 39 Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др	1	
	40	Контрольная работа Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 2 км (юноши).	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		2	
	41	Практическая работа № 41 Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	2
	42	Практическая работа № 42 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	2	
	43,44	Дифференцированный зачёт	2	
	Максимальная учебная нагрузка		88	

	Обязательная аудиторная нагрузка	44
	<i>В том числе</i>	
	Практические занятия	38
	Контрольная работа	4
	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки 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, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, 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 и.т.п.);
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: - 223 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://goup32441.narod>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины	Результаты обучения, ОК	Показатели оценки результата Следует сформулировать показатели Раскрывается содержание работы	Форма контроля
<i>Раздел 1.</i> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			Внеаудиторная самостоятельная работа Фронтальный опрос
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 	<p>-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	Внеаудиторная самостоятельная работа Фронтальный опрос
<i>Раздел 2</i> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			Внеаудиторная самостоятельная работа

<p>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</p>	<p>Уметь: -Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>		<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.2 Лёгкая атлетика.</p>	<p>Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма -Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Контрольная работа</p>
<p>Тема 2.4. Лыжная подготовка</p>	<p>Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Контрольная работа</p>

Тема 2.5. Гимнастика	Уметь: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Контрольная работа
<i>Раздел 3.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Знать: - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание
Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	Уметь: - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки		Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во 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 (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5,00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	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

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ 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 (сек.)	16	4,4 и выш е	5,1-4,8	5,2 и ниж е	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	Координаци онные	Челночны й бег 3x10 м (сек.)	16	7,3 и выш е	8,0-7,7	8,2 и ниж е	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 выш е	195- 210	180 и ниж е	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливост ь	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выш е	1300- 1400	1100 и ниж е	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 выш е	9-12	5 и ниж е	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание	16	11 и выш е	8-9	3 и ниж е	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6