Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Майкопский индустриальный техникум»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РА МИТ
_____ М.А. Тлюняев
«_24_» ____08____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФК.01 Физическая культура
(40 ч)

по профессии:
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Согласовано:
Зам. директора по УР
_____З.Г. Патокова
«_24_» ____08____ 2021 г.

Рассмотрено:
общественно-экономического профиля
протокол №_1_ от «_27_»_08_____ 2021 г.
Председатель МК: _____ /Кат.М.Ю/

Майкоп
2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура»

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования.

Код профессии
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Организация-разработчик: ГБПОУ РА «Майкопский индустриальный техникум»

Разработчик: Совбаков Джумальдин Зелимханович

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы общеобразовательной дисциплины.	4-6
2.	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины.	6-7
3.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.	8-11
4.	Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины.	12
5.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.	13

1.Паспорт программы учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.01 «Физическая культура» входит в профессиональный цикл.

1.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОДб.04 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов (2 теоретических, 38 практических);
- самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. Результаты освоения дисциплины.

Результатом освоения рабочей программы ФК.01 «Физическая культура» является овладение обучающихся общими компетенциями (ОК):

КОД	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих

	ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11.	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной нагрузки

Виды учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
В том числе:	
практические занятия	38
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося	**40**
Дифференцированный зачёт	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура»

Наименования разделов и тем	*Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*		*Объём часов*	*Уровень усвоения*
1	2		3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности			**2**	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	**Содержание учебного материала**		**38**	
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**8**	
	3-4	Развитие общей выносливости. Обучение технике метание гранаты. Сдача нормативов метания гранаты. Сдача норматива бег на 200 метров.	2	2
	5-6	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 400 метров.	2	2
	7-8	Развитие общей выносливости. Прыжки с места в длину. Метание гранаты.	2	
	9-10	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 800 метров. Обучение технике бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»		3
		Самостоятельные занятия легкой атлетикой		3
		Самостоятельные занятия бегом		3
Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**		**12**	
	11-12	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Развитие общей	2	2

		выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.		
	13-14	Развитие общей выносливости Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2	2
	15-16	Развитие общей выносливости. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Ознакомить с блокированием. Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	2
	17-18	Развитие общей выносливости. Зачёт Приём и передача мяча над собой сверху и снизу 10 раз. Учебная игра в волейбол.	2	2
	19-20	Развитие общей выносливости. Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача. Ознакомить с нападающим ударом. Учебная игра в волейбол.	2	2
	21-22	Развитие общей выносливости.. Совершенствование нападающего удара. Ознакомить с тактикой и техникой игры. Учебно-контрольная игра в волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол)»		3
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол		3
		Изучение правил игры и соревнований в волейбол		3
Тема 2.3 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**12**	
	23-24	Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2
	25-26	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху одной рукой. Ловля и передача мяча двумя руками..	2	2
	27-28	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Борьба за отскок.	2	2
	29-30	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Техника владения мячом.	2	2
	31-32	Развитие общей выносливости. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. Техника	2	2

		игры в защите и в нападении.		
	33-34	Развитие общей выносливости. Тактика игры в защите и в нападении. Принятие зачета ведение мяча два шага и бросок в корзину. Тактика и техника командной игры в защите и в нападении.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»		3
		Совершенствование техники ведения мяча		3
Тема 2.4 Футбол	**Содержание учебного материала**		**6**	
	35-36	Обучение технике удара подъемом стопы. Учебная игра.	2	2
	37-38	Обучение техники удара по мячу головой. Учебная игра	2	2
	39	Обучение технике исполнения штрафных ударов по воротам.	1	2
	40	**Дифференцированный зачёт**	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Изучение правил игры и соревнований в футбол		3
		Совершенствование техники владения мячом		3
ВСЕГО ЧАСОВ			**40**	

Характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):
- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение обучения

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М, 2006
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. 2006.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

V. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий