

Министерство образования и науки Мурманской области
«Северный национальный колледж»
(филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

УТВЕРЖДАЮ

Нач. отдела по УР

_____ С.В. Советкина

_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

по профессии

54.01.14 Резчик

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.14 Резчик, утверждённого приказом Министерством образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 664.

РАЗРАБОТЧИК:

Преподаватель «СНК» (филиал ГАПОУ МО «ОГПК») Антонова Алена Ивановна

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой методической комиссии «СНК» (филиал ГАПОУ МО «ОГПК»)
Протокол № ____ от 17 июня 2024 г.

Председатель ЦМК _____ Е. Л. Миrowова

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.0114 Резчик.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к обще профессиональному циклу.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (указывается только для ФГОС СПО 3+)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции, уроки)	4
практические занятия (если предусмотрены)	36
промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	1
Консультации (не указывать для ФГОС СПО 3+)	2
Самостоятельная работа обучающегося	
Итого часов	40

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1	Теоретическая часть	4	
Тема 1.1 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.	2	
Тема 1.2 Основы физической подготовки	Правовые основы физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи.	2	
Раздел 2.	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	8	
Тема 2.1 Физическая культура как учебная дисциплина	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	3
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.	2	
Раздел 3.	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	18	
Тема 3.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	2	1
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2	
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	
	Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	

Тема 3.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Развитие силы мышц. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах.	2	
	Развитие быстроты.	2	
	Развитие выносливости.	2	
	Развитие координации движений.	2	
	Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки	2	
Раздел 4.	Учебно-тренировочные занятия	10	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.	5	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	5	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		1	
ВСЕГО		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный навесной, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, сетка волейбольная, обучающие и игровые мячи, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

граната для метания **Общефизическая**

подготовка Перекладина навесная

универсальная **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская

Информационное обеспечение реализации программы

3.1.1 Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. -М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Железняков Ю.Д. Бартнова Б.М. Баскетбол. - М., 2018.
3. Заваров Алексей. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. -Питер, 2019.
4. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов студентов средних специальных учебных заведений. -М. Издательский центр «Академия»2020.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура Основы здорового образа жизни.- Ростов н/Д.:«Феникс», 2019.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
<http://www.mossport.ru>

Национальная электронная библиотека. Форма доступа: <https://нэб.рф> Электронно-библиотечная система: znanium.com.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00

Физическая культура

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности;</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов;</p>

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м. (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г. (м.)	40	35	30	20	18	15
700 г. (м.)	35	30	25			
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	12	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)	40	35	30	35	30	25

Бег на лыжах:						
3 км. (мин)				18,00	19,30	22,00
5 км. (мин)	25,30	26,30 59,00	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км. (мин)	57,00		60,00	-	-	-
Марш-бросок: 3 км (мин)						
6 км. (мин)				19	21 -	23
	24	25	25,45	-		-
Прыжки со скакалкой (1 мин. раз)	140	130	110	140	135	130
Прыжок в длину с места (см.)	245	230	215	2,20	210	195
Челночный бег 5*10 м. (сек.)	12,3	13,0	13,3	14,0	14,5	15,6
Отжимания от пола	45	40	35	16	14	10