

*Приложение П.1.2
к ООП по профессии
29.01.09. Мастер столярного и
мебельного производства*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. «Физическая культура»

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 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**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК00 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 29.01.09. Мастер столярного и мебельного производства

Учебная дисциплина ФК00 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 29.01.09. Мастер столярного и мебельного производства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. -1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

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 аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы, зачет	<i>1</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме	зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема1.1 Легкая атлетика	<p align="center">Содержание учебного материала</p> <p align="center">Практические занятия</p> <p>1.Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка.</p> <p>2.Метание гранаты – зачет. Бег 400 м – зачет</p> <p>3.Техника бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.</p> <p>4. Бег 1000 м – зачет.</p> <p>5.Бег 3000 м – зачет</p> <p>6. Прыжки в длину - зачет</p>	<p align="center">12</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p>	
Тема1.2 Мини – футбол	<p align="center">Практические занятия</p> <p>7.Техника ведения, ударов. Прием мяча. Игры</p> <p>8.Работа в парах. Индивидуально – тактические действия. Игры.</p> <p>9.Командно – тактические действия. Обработка мяча ногами, грудью</p> <p>10. Удар головой. Совершенствование техники.</p> <p>11.Финты. Взаимодействие игроков.</p> <p>12.Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p>	
Тема1.3 Баскетбол	<p align="center">Практические занятия</p> <p>13.Техника безопасности. Техника движений и остановок с мячом и без мяча. Эстафета с ведением. Игры.</p> <p>14.Совершенствование техники введения, бросков, передач. Игры.</p> <p>15.Индивидуально – тактические действия. Игры.</p> <p>16.Командно – тактические действия. Бросок с двух шагов.</p> <p>17.Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.</p>	<p align="center">8</p> <p align="center">1</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">2</p> <p align="center">1</p>	
Тема1.4 Волейбол	<p align="center">Практические занятия</p>	<p align="center">10</p>	
	18.Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача. Эстафета.	1	

	19.Работа в парах. Совершенствование технических приемов и передач.	2	
	20.Тактика игры. Игры.	2	
	21.Блокирование. Взаимодействие игроков.	2	
	22.Прямой нападающий удар. Взаимодействие игроков.	2	
	23.Прямой нападающий удар. Совершенствование игровых действий.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Легка атлетика. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Повторить прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты. ОФП. Баскетбол. Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации. Мини – футбол. Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка. Повторить способы ведения мяча, ударов, приемы и передачи мяча. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. Остановка мяча ногой и грудью, удар головой по мячу. Тактика игры. Комбинации. Волейбол. Повторить правила игры. ОФП. Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Способы подачи мяча. Блокирование. Нападающий удар. Индивидуально – тактические действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации.	40 10 10 10 10	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	
	Всего:	80	

Для 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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины ФК00. Физическая культура имеется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – М.: Издательский центр – Академия, 2015 г

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2011

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2010

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012

2. Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

Литвинов А. А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью
Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.:2013

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

[ЭБС ДЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВО И СПО, НАУЧНЫХ И МАССОВЫХ БИБЛИОТЕК — BOOK.RU © 2010–2020 <https://www.book.ru/> <https://www.book.ru/search3/extsearch>](#)

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017.- 256 с. 2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

2.Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru/> 2. Научная электронная библиотека: [Электронный ресурс]. Форма доступа: <https://elibrary.ru/> 3. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru> 4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1.Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни.	<p>Выполнение нормативов и элементов двигательных действий.</p> <p>Устный опрос Тестирование</p>