

Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

г. Городец, 2021

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии
преподавателей и мастеров производственного обучения
технических профессий
Протокол №1 от 27 августа 2021 г.
Председатель Матр /Матросов А.В./

Автор Аба /Абаимова А.А./

Составлена в соответствии с ФГОС по
профессии 54.01.10 Художник росписи
по дереву

Заместитель директора по УМР
Голы /Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

ФК.00 Физическая культура является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения 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

овладеть:

общими компетенциями, включающими в себя способность

- 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 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 96 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 48 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 48 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)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	48
выполнение контрольных нормативов	4
Самостоятельная работа студента (всего), в том числе	48
разработка и выполнение различных комплексов упражнений	46
оформление рефератов	2
Форма аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижениях жизненных и профессиональных целей		67	
Тема 1.1. Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала		
	Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижении жизненных и профессиональных целей. Выполнение равномерного бега на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Выполнение равномерного передвижения по равнинной, слабопересеченной местности с равномерной скоростью до 5 км (юноши), до 3 км (девушки). Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности с туристическим снаряжением.	6	2
	Выполнение контрольных нормативов по ОФП (зачет)	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	5	3
	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.		
Тема 1.2. Развитие статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, разгибателей бедра	Содержание учебного материала	4	
	Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках.		
	Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц с предметами и без предметов.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер	3	3

Тема 1.3. Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, координации движения рук	Содержание учебного материала	7	
	Выполнение упражнений для развития пальцев рук с теннисным мячом. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двусторонняя игра в баскетбол.	7	2
	Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двусторонняя игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	3	3
Тема 1.4. Совершенствование равновесия в вертикальном положении	Содержание учебного материала	4	
	Выполнение гимнастических упражнений: стойки на лопатках с опорой руками на спине, стойка на голове. Выполнение опорных прыжков. Выполнение упражнений на перекладине, брусев.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие	3	3
Тема 1.5. Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса	Содержание учебного материала	4	
	Выполнение упражнений гантелями Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок» Выполнение метания гранаты Выполнение толкания ядра	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	7	2,3
Тема 1.6. Развитие быстроты	Содержание учебного материала	4	
	Выполнение бега на 100 м, 60 м Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега Выполнение эстафетного бега	4	1,2

	Выполнение эстафеты с укладкой рюкзака вязкой узлов, ходьба по бревну		
	Выполнение контрольных нормативов (зачет)	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты	6	3
Тема 1.7. Развитие ловкости, ловкости ручной	Содержание учебного материала	2	
	Выполнение челночного бега		
	Выполнение приемов тактики и техники в баскетболе	2	2
	Выполнение приемов тактики и техники в волейболе		
	Выполнение лазания по канату		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.	5	3
Раздел 2. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни		29	
Тема 2.1. Влияние экологических факторов на здоровье человека	Содержание учебного материала	6	
	Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни. Выполнение комплекса упражнений на исправление наследственных заболеваний. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработка режима питания. выполнение тестов по определению физического состояния здоровья обучающегося.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Оформить реферат «Формирование здорового образа жизни»	2	3
Тема 2.2. Гигиенические средства оздоровления	Содержание учебного материала	5	2
	Выполнение упражнений против влияния курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека		
	Выполнение упражнений на закаливание Выполнение комплекса утренней зарядки	5	

	Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики Выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний Выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику нарушения правильной осанки		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Выполнение комплекса утренней гимнастики	14	3
	Дифференцированный зачет (6 семестр)	2	3
	Всего:	96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала
- спортивного комплекса (площадок)

Оборудование спортивного зала:

- для гимнастики: перекладина, брусья параллельные, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для лазания, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, штанга, гантели (пара), гиря (16 кг, 24 кг, 32 кг), мяч набивной,
- для легкой атлетики:
- гранаты весом 500 и 700 гр., флажок судейский, секундомер, стойка и измеритель для прыжков в высоту, эстафетная палочка, аптечка.
- лыжный инвентарь,
- инвентарь для спортивных игр:
- мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, сетка и столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, свисток судейский,
- УМК по дисциплине «Физическая культура»,
- перечень нормативов ГТО для юношей и девушек,
- комплект учебной литературы по физической культуре

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

- поле для мини-футбола
- беговая дорожка
- комплект гимнастических турников
- комплексная полоса препятствий
- прыжковая яма

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»: Гусева В.Б. ГАПОУ ГГК, 2017.

2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных целей 	Оценка выполнения практических заданий Оценка выполнения самостоятельной работы Выполнение контрольных нормативов
Знания:	Дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	Зачет