

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО

На заседании ПЦК профессиональных
и специальных дисциплин

Протокол № 1

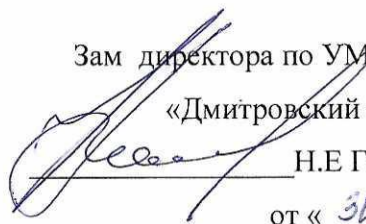
От « 27 » августа 2021 г.

Председатель ПЦК

Воронцова О.В.. 

УТВЕРЖДАЮ

Зам директора по УМР ГБПОУ МО
«Дмитровский техникум»

 Н.Е. Горюшкина

от « 30 » августа 2021г

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 54.01.10 Художник росписи по дереву

г. Дмитров 2021 г.

Программа учебной дисциплин ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 672 от 2 августа 2013 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 года (регистрационный № 29497), профессионального стандарта 04.002(7321) Специалист по техническим процессам художественной деятельности, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. N 611н

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Разработчики: преподаватель Крупнова Ольга Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденных Министерством образования и науки РФ по профессии среднего профессионального образования: Художник росписи по дереву (54.01.10)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина принадлежит к профессиональному учебному циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- 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

1.4. В результате освоения дисциплины обучающиеся, осваивают элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7:

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)

Перечень личностных результатов, которые формируются в рамках освоения дисциплины.

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ЛР.9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
<i>Самостоятельная работа</i>	48
Объем образовательной программы	48
в том числе:	
Лекции	--
практические занятия (если предусмотрено)	48
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	6 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и ЛР
1	2	4	5
Раздел 1	Легкая атлетика	23	
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4*400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: перешагивания, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), челночный бег 3*10, 5*10, бег 30,60,100,500 метров; 6 - минутный бег, прыжок в длину с места, многоскоки.</p> <p>Самостоятельная работа Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересеченной местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут. Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	11 12	ОК 2,ОК3,ОК6, ОК 7. ЛР 9
Раздел 2	Гимнастика	20	
Тема 2.2 Спортивная аэробика и дыхательная гимнастика (для девочек)	<p>Содержание учебного материала: Выполнение базовых шагов под музыку. Соединение базовых шагов в восьмерки. Вариации и комбинации базовых движений. Выполнение комбинаций базовых движений в режиме «нон - стоп». Самостоятельное составление и разучивание комбинаций. Круговые тренировки. Упражнения в партере. Калланетика. Йога. Пилатес.</p>	10	ОК 2,ОК3,ОК6, ОК 7. ЛР 9
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика (для мальчиков)	<p>Содержание учебного материала: Силовая подготовка. Круговая тренировка. Функциональная тренировка. Упражнения в партере. Силовой тренинг ,комбинации из бокса, кик – боксинга и рукопашного боя. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Самостоятельная работа Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. Контроль.</p>	10 10	ОК 2,ОК3,ОК6, ОК 7. ЛР 9

	Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.		
Раздел 3	Спортивные игры	52	
Тема 3.1 Волейбол	<p>Содержание учебного материала: Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Перемещения, передачи, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар, блокирование. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. Подготовка либеро. Игра ногой. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.</p>	14	ОК 2, ОК3, ОК6, ОК 7. ЛР 9
Тема 3.2 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала: Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину.</p> <p>Контроль. Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.</p>	12	ОК 2, ОК3, ОК6, ОК 7. ЛР 9
	Дифференцированный зачет	1	ОК 2, ОК3, ОК6, ОК 7. ЛР 9
	Всего		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник, гимнастический скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол). Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер, лыжи, палки, лыжные ботинки, коврики гимнастические, магнитофон, рулетка, гранаты метательные, оборудование для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона, гантели гимнастические, набивные мячи, гимнастические ленты, оборудование для прыжков в высоту.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2014.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Ресурсы сети Internet

1. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
2. Академия профессионального образования <http://www.online-academy.ru>
3. Российское образование Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
4. Издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ <http://1september.ru/>
5. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Силовые (перекладина, брусья)
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, спортбазы, туризм.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка.

организма	
<p>обучающийся должен знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.</p>
<p>обучающийся должен знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Упражнения на выносливость (бег 1000м)</p>
<p>обучающийся должен знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.</p>