**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Естественнонаучный профиль

Залари, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии Мастер по лесному хозяйству

|  |  |
| --- | --- |
| **Организация-разработчик**: | Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Заларинский агропромышленный техникум». |

**Разработчик:**

Соловьева Александра Игоревна преподаватель ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

**Рецензенты:**

Преподаватель физической культуры высшей категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Акопян Армен Назаретович/

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **условия реализации программы УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБноЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является частью профессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.01. *«Мастер по лесному хозяйству»*

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: л**ичностные (ЛР)**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 07 | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| ЛР 08 | 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; |
| ЛР 09 | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| ЛР 10 | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. |
| ЛР 11 | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| ЛР 12 | готовность к служению Отечеству, его защите; |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Всего** | ***76*** |
| **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | ***76*** |
| в том числе: |  |
| Теоретические занятия | *2* |
| Практические занятия | *34* |
| Консультации | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *38* |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ занятия** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Методическая характеристика урока** | **Объем часов** | **Коды общих компетенцийи личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| **Раздел 1.** |  | **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | **20** | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11 |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11  ОК 02-ОК 06 |
|  | **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**  Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **20** |
| 1-3 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | Урок общей методологической направленности | 3 |
| 4-6 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся | Урок общей методологической направленности | 3 |
| I | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики |  | 6 |
| 7-8 | Оценка собственного физического развития, функционального состояния, подготовленности по средствам тестов и проб | Урок общей методологической направленности | 2 |
| II | **Самостоятельная работа обучающихся**  Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений |  | 6 |
| **Раздел 2.** |  | **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | **29** |  |
| **Тема № 2.1.**  Мини-футбол |  | **Содержание учебного материала** |  |  | ЛР 08, ЛР 11,ЛР 12  ОК 02-ОК 06 |
|  | Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. |  |  |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **29** |
| 9-10 | Освоение техники перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 11-12 | Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| 13 | Освоение техники приёма мяча: ногой, головой | Урок развивающего контроля | 1 |
| III | **Самостоятельная работа обучающихся**  Техника безопасности игры, правила игры | Урок общей методологической направленности | 6 |
| 14-15 | Освоение техники ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча |  | 2 |
| 16-18 | Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия) | Урок развивающего контроля | 3 |
| 19-21 | Освоение технико-тактических действий игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | Урок развивающего контроля | 3 |
| IV | **Самостоятельная работа обучающихся**  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.. | Урок «открытия нового знания» | 8 |
| 22-23 | Учебная игра | Урок развивающего контроля | 2 |
| **Раздел 3.**  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |  | **Содержание учебного материала** |  | **25** | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12  ОК 02-ОК 06 |
| 24-25 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  | 2 |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **23** |
| 26-29 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | Урок «открытия нового знания» | 4 |
| V | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями |  | 4 |
| 30-31 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Формирование профессионально значимых физических качеств | Урок «открытия нового знания» | 2 |
| VI | **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. |  | 6 |
| 32-36 | **Профессионально ориентированная направленность**:  Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | Урок «открытия нового знания» | 5 |
| 37-38 | **Контрольная работа**  Подборка и выполнение комплекса производственной гимнастики | Урок рефлексии | 2 |
| **Консультации** | | | | ***-*** |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | | | ***2*** |
| **Всего:** | | | | **76** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий, лыжехранилище, хоккейный корт, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;

- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

- гимнастические скамейки;

- маты гимнастические;

- канат для перетягивания;

- ковер борцовский;

- скакалки;

- мячи для метания;

- секундомеры;

- весы напольные и др.;

- кольца баскетбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетки баскетбольные;

- мячи баскетбольные;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- волейбольные мячи и др.

Оборудование и инвентарь для лыжного спорта:

- лыжехранилище;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.);

- учебно-тренировочные лыжни.

Открытый стадион широкого профиля:

- открытые спортивные площадки для занятий: стритболом, волейболом;

- брусок отталкивания для прыжков в длину;

- турник уличный;

- брусья уличные;

- рукоход уличный;

- полоса препятствий;

- стартовые флажки;

- флажки красные и белые;

- палочки эстафетные;

- гранаты учебные Ф-1;

- диск 1 кг;

- ядра 3, 5 кг.;

- рулетка металлическая;

- секундомеры.

Плавательный бассейн:

- теплые раздевалки, душевые кабины;

- доски для плавания.

Хоккейный корт:

- теплые раздевалки;

- коньки хоккейные, фигурные.

Технические средства обучения**:**

* музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2014

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура,10-11 классы, Москва, Просвещение,2007;

**3.2.2. Электронные издания**

- Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 1-я часть CD.

-Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА» 10-11 кл 2-я часть CD.

- <http://sport-lessons.com>. Уроки футбола: часть 1,2. Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4

- http://www.uchportal.ru, <http://pedsovet.su>. Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры

- <http://pculture.ru>. Календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

- <http://festival.1september.ru>. Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

- http://www.fizkult-ura.ru. Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры.

- <http://cnit.ssau.ru>. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

- http://metodsovet.su. Разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре.

- http://www.uchportal.ru 10. Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт».

- <http://www.openclass.ru>. Открытый класс, физическая культура.

- [www.edu.ru](http://www.edu.ru). Нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать:  - О роли физической культуры в профессиональном развитии человека. | Владеет знаниями в области физической культуры в контексте профессионального саморазвития и самосовершенствования. | Устный опрос  Оценивание результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:  - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - Выполнять задания, связанных с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов по изучаемым темам. | Применяет умения, навыки в вопросах укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Разрабатывает, подготавливает, проводит фрагменты занятия по изучаемым и заданным темам занятия. | Оценивание результатов выполнения практических работ  Наблюдение за выполнением практических работ  Оценивание контрольных испытаний (тестов)  Итоговое тестирование |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег  30 м (сек.) | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Челночный бег  3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см.) | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | 6-минутный  бег (м.) | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ППФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное**  **упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Комплексно-силовое упражнение (кол-во раз) за 1 мин. | 56 | 52 | 48 | 36 | 32 | 28 |
| 2 | Челночный бег 10\*10, сек | 25 | 26 | 27 | 30 | 32 | 34 |