

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ

Профиль обучения- технологический

Саров,  
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для профессии СПО 15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ.

Организация – разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова

Разработчик: А.П. Поколев, преподаватель ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «16» 08 2021г.

Председатель МК

Н.Н.Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Тарасова

«16» 08 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 4         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 7         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 9         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в

**П.00 Профессиональный учебный цикл.**

### 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### знать:

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

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **68** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **34** часа;

самостоятельной работы обучающегося **34** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                       | 68          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)            | 34          |
| в том числе:  |             |
| лабораторно-практические работы                             | 34          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                 | 34          |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
|   | <b>Введение</b>   | <b>2</b>    |                  |
|   | Правовые основы физической культуры и спорта. Техника безопасности.   | 2           |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Легкая атлетика           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b>   |                  |
|   | 1. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.  |             | 1                |
|   | 2. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.   |             | 2                |
|   | 3. Бег на средние дистанции. КУ – прыжок в длину.   |             |                  |
|   | 4. Бег на короткие дистанции. КУ – бег на 100 м.  |             |                  |
|   | 5. Техника метания гранаты.   |             |                  |
|   | 6. Бег на средние дистанции. Метание гранаты (разбег, бросок)   |             |                  |
|   | 7. Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты.  |             |                  |
|   | 8. Основы техники эстафетного бега. Бег на длинные дистанции  |             |                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Спортивные игры. Волейбол | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>14</b>   |                  |
|   | 1. Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство, техника безопасности.  |             | 2                |
|   | 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Техника перемещения.  |             | 1                |
|   | 3. Обучение передаче в парах, перед собой, в движениях. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками.   |             | 2                |
|   | 4. Обучение тактике подачи мяча. Прямой нападающий удар.  |             |                  |
|   | 5. Командные тактические действия в нападении.  |             |                  |
|   | 6. Индивидуальные тактические действия в защите.  |             |                  |
|   | 7. Учебные игры.  |             |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br><b>Тематика рефератов:</b><br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Мотивация и целенаправленность занятий, их формы и содержание<br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.<br>Использование средств физической культуры с целью повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.<br>Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения.<br>Силовая подготовка.<br>Упражнения для развития координационных способностей.<br>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | <b>34</b>   |                  |

|                                 |   |           |  |
|---------------------------------|---|-----------|--|
|                                 | <p>Кроссовая подготовка.<br/> Значение отдыха. Интервалы и виды отдыха, применяемые в физической культуре.<br/> Атлетическая гимнастика как вид самостоятельных занятий физической культурой.<br/> Особенности тренированности в связи с возрастом.<br/> Туризм: виды, особенности, назначение.</p> |           |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |   | <b>2</b>  |  |
| <b>Всего:</b>                   |   | <b>68</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, футбольного поля, беговых дорожек, ямы для прыжков в длину.

##### 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 обучения

#### Основные электронные издания:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2021. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

#### Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
3. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>
4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>   |
|--|--|
| <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка выполнения практического задания.<br><br>Наблюдение за выполнением задания.<br><br>Контроль деятельности студентов на спортивных мероприятиях |
| <b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.   | Реферат<br>Опрос   |