

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии 11.01.01 Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 11.01.01 Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов.

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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося **40** 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторно-практические работы	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
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
	Введение	2	
	Правовые основы физической культуры и спорта. Техника безопасности.	2	1
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	
	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.		3
	4. Бег на короткие дистанции. КУ – бег на 100 м.		3
	5. Техника метания гранаты.		2
	6. Бег на средние дистанции.		3
	7. Метание гранаты (разбег, бросок)		2
	8. Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты.		2,3
	9. Основы техники эстафетного бега.		2
10. Бег на длинные дистанции	3		
Тема 1.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	1. Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство, техника безопасности.		2
	2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		1
	3. Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Техника перемещения.		2
	4. Обучение передаче в парах, перед собой, в движениях. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками.		2
	5. Обучение тактике подачи мяча. Прямой нападающий удар.		2
	6. Командные тактические действия в нападении.		2
	7. Индивидуальные тактические действия в защите.		2
8. Учебные игры.	3		
	Самостоятельная работа Тематика рефератов: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Мотивация и целенаправленность занятий, их формы и содержание Современное состояние физической культуры и спорта. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Использование средств физической культуры с целью повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка.	40	

	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. Значение отдыха. Интервалы и виды отдыха, применяемые в физической культуре. Атлетическая гимнастика как вид самостоятельных занятий физической культурой. Особенности тренированности в связи с возрастом. Туризм: виды, особенности, назначение.		
Дифференцированный зачет		2	
Итого:		40	
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины Физическая культура могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2020. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт.

Дополнительные источники:

1. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт.

Рекомендуемые источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.

2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009

Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. <http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр
4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры
5. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

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.

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