

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии **13.01.10. Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**, **08.01.07 Мастер общестроительных работ**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Сергачский агропромышленный техникум».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Сергачский агропромышленный техникум».

Разработчик: Зайцев А.И. – руководитель физического воспитания ГБПОУ «Сергачский агропромышленный техникум».

Рассмотрена
на заседании МО преподавателей ООД
Протокол № 9 от «30» мая 2018г.
Руководитель МО преподавателей ООД

Рекомендована
методическим советом ГБПОУ САПТ
Протокол № 4 от «31» мая 2018г.
Методист

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее программа) – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) 08.01.07 Мастер общестроительных работ**

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

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл дисциплин базовой части ФГОС по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) 08.01.07 Мастер общестроительных работ**

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции:

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).

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. 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
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

2 курс обучения (4 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Баскетбол	<i>Практические занятия:</i> Передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча в корзину (штрафной). Бросок одной рукой сверху в движении. Ведения мяча «восьмерка». Тактика нападения и защиты. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	10	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Доклад – Правила игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	10	3
Всего:		20	

3 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теория	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Учить технику прыжка в длину с разбега, способом «ножницы». Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты на дальность. Учить толкания ядра со скачка. Толкания ядра со скачка. Бег на длинные дистанции (дев.2000 м.; юн.3000 м.)	10	2

	Бег на длинные дистанции (дев.2000 м.; юн.3000 м.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Доклад - Техника бега на короткие дистанции.	10	3
Итого за 5 семестр.		22	
Тема 2. Волейбол	<i>Практические занятия:</i> Передача мяча на заданную высоту. Передача мяча в парах сверху, снизу. Подача мяча на точность. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в волейбол.	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Доклад – Правила игры в волейбол. Соревнования по волейболу.	10	
Тема 3. Лыжная подготовка	<i>Практические занятия:</i> Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременно одношажный хода. Переход с одного хода на другой. Торможение: упором, плугом. Повороты: упором, плугом. Прохождение дистанции 3-5 км. без учета времени.	10	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Доклад – Техника лыжных ходов. Соревнования по лыжам.	10	3
Зачет: Прохождение дистанции на лыжах (юноши 5 км.) на время.		2	
Всего:		80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном зале, оснащенный оборудованием:

Спортивный зал

Спортивные снаряды и спортоборудование:
перекладина, козёл гимнастический, мост гимнастический, маты гимнастические, конь гимнастический, брусья спортивные, бревно гимнастическое, канат, стенка гимнастическая, стол теннисный, сетки на теннисный стол, ракетки, мячи теннисные, палатки туристические, гири, гантели, скакалки, обруч гимнастический, штанга тренировочная, эспандер, сетка волейбольная, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, шахматы, гранаты, мяч для метания, комплект для прыжков в высоту, комплект для баскетбола, комплект сеток футбольных, комплекты спортивной футбольной формы, магнитофон

Стадион

Лыжи с палками, ботинки лыжные, место для прыжков в длину, беговая дорожка

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник М.: Издательский центр «Академия», 2018

Дополнительные источники

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / под ред. Григоровича Е.С., Переверзева В.А.. — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2014. — 350 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65350>.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Дисциплина «Физическая культура» профессионального цикла изучается на 2, 3 курсе. Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся в читальном зале библиотеки с выходом в Интернет. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - самоконтроль; - оценка техники выполнения физических упражнений.
Основы здорового образа жизни.		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - устный и письменный контроль по тестам.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - устный и письменный контроль по тестам.