

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ФК.00 Физическая культура**

**для профессии**

**09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**

г. Алексеевка  
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по профессии 09.01.01 Наладчик  
аппаратного и программного обеспечения.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.  
Председатель О.В.Афанасьева

Утверждаю:  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В.Афанасьева  
Приказ № 595  
от 30.08 2019 г.

Принято  
предметно - цикловой комиссией

Протокол № 1 от 30.08 20 19 г.  
Председатель Зюбан Е.В.

Разработчик: Жигулин Д.М.Жигулин - преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. № 852.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный цикл учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у выпускника должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

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).

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 40 часов;

- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
Теоретические занятия	*
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
Лёгкая атлетика	
Гимнастика	
Спорти	
Консультация	*
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	





	<p>Контрольные работы</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Совершенствование техники упражнений с набивным мячом</li> <li>2) Совершенствование техники упражнений с обручем</li> <li>3) выполнение упражнений на растяжку мышц</li> <li>4) совершенствование техники в упражнении мостик</li> <li>5) Гантельный комплекс выполнение комплекса с гантелями</li> <li>6) Упражнения для косых мышц живота</li> <li>7) утренний комплекс гимнастики</li> <li>8) подготовить доклад на тему: Разновидности гимнастики</li> </ol> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>*</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1.3.</p> <p><b>Волейбол</b></p>	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста</li> <li>2) отработка технических приёмов игры с помощью комплекса подвижных игр</li> <li>3) совершенствование верхней прямой передачи мяча</li> <li>4) совершенствование нижней передачи мяча</li> <li>5) специальные упражнения волейболиста</li> <li>6) подготовить доклад на тему: родина волейбола Белгородские спортсмены участвовавшие на олимпийских играх по волейболу</li> </ol>	<p>*</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1.4.</p> <p><b>Баскетбол</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развитие прыгучести</li> <li>2) отработка техники индивидуальной защиты</li> <li>3) отработка техники отбора мяча</li> <li>4) отработка техники ведения мяча</li> <li>5) отработка техники броска штрафных</li> </ol>	<p>*</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>7</p>



	<p>б) подготовить доклад на тему родина баскетбола, первые олимпийские игры</p>	1	
<p><b>Тема 1.5.</b> Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Лабораторные работы Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с определённым отчётом времени для отдыха, выполнение упражнений на брусьях с использованием отягощения, подтягивание разными хватами, подтягивание с отягощением Круговой метод тренировки для развития силы выбранных мышечных групп с использованием гантель, комплекс упражнений. Дифференцированный зачет Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся. 1)Комплекс упражнений кругового метода, Кроссфит 2)выполнение упражнений с собственным весом 3)выполнение упражнений с отягощением 4)выполнение упражнений на определённую группу мышц 5)комплекс разминочных упражнений 6)выпрямление туловища в положении лёжа лицом в низ 7)подъем на носки с грузом в руках 8)подготовить доклад атлетическая гимнастика для 16-18 лет</p>	16	2,3
	<b>Всего:</b>	80	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **Оборудование зала:**

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

##### **Интернет – источники**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gourp32441.narod.ru](http://www.gourp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>написание сообщений и рефератов. буклетов тестовый контроль теоретических знаний дифференцированный зачет</p>

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,3 0	11,1 5	11,4 0	12,1 0	12,3 5	12,2 0	12,5 0	13,2 0	14,0 0	14,5 0
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0