

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
2020

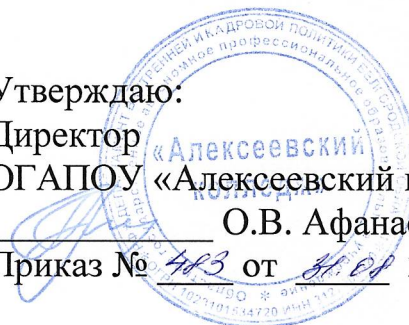
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.09 2020 г.
Председатель 



Принято
предметно - цикловой комиссией
обще профессиональных дисциплин и
профессиональных модулей профессии
09.01.01 Наладчик аппаратного и
программного обеспечения
Протокол № 1 от 31.09 2020 г.
Председатель  Зюбан Е.В.

Утверждаю:
Директор
ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 483 от 31.09 2020 г.



Разработчик: Греков В.О. Греков - преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая 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 ч.

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
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Теоретические занятия	*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Лёгкая атлетика	
Гимнастика	
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	24	2
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Лабораторные работы Содержание учебного материала	*	
	Разновидности дистанций в лёгкой атлетике техника выполнения бега на стайерские, спринтерские дистанции, отработка техники метания гранаты с места и с разбега	12	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся 1) Отработка прыжков в длину с разбега 2) Отработка метания гранаты 3) Отработка техники бега на 100 метров 4) выполнение доклада на тему развитие специальной выносливости легкоатлета 5) Отработка техники дыхания при беге на длинные (стайерские дистанции) 6) Выполнение упражнений на растяжку мышц 7) Специальные упражнения бегуна 8) Техника бега на подъём 9) Техника бега на спуск 10) Отработка техники бега на дистанцию Юноши-1000 метров Девушки- 500 метров 11) Отработка техники бега на дистанцию Юноши-3000 метров Девушки 2000 метров 12) Подготовить доклад на тему лёгкая атлетика в программе олимпийских видах спорта дистанции бега известные бегуны на 100 метров и марафонские дистанции	12 <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i>	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	16	
Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Лабораторные работы Практические занятия	*	2
	Упражнения с набивными мячами, обручем (девушки).	8	
	Упражнения с гантелями.	4	
	Упражнения с набивными мячами, обручем (девушки). Совершенствование техники выполнения упражнений мостик, различные комплексы упражнений на растяжку мышц тесты на гибкость.	4	

	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствование техники упражнений с набивным мячом 2) Совершенствование техники упражнений с обручем 3) выполнение упражнений на растяжку мышц 4) совершенствование техники в упражнении мостик 5) Гантельный комплекс выполнение комплекса с гантелями 6) Упражнения для косых мышц живота 7) утренний комплекс гимнастики 8) подготовить доклад на тему разновидности гимнастики <p>Содержание учебного материала</p>	<p style="text-align: right;">*</p> <p style="text-align: center;">8 1 1 1 1 1 1 1 1 12</p>	
2			
	<p>Волейбол</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 style="text-align: right;">*</p> <p style="text-align: center;">6 6 1 1 1 1 1 1 1</p>	
	<p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста 2) отработка технических приёмов игры с помощью комплекса подвижных игр 3) совершенствование верхней прямой передачи мяча 4) совершенствование нижней приёма мяча 5) специальные упражнения волейболиста 6) подготовить доклад на тему родина волейбола Белгородские спортсмены участвовавшие на олимпийских играх по волейболу 	<p style="text-align: right;">*</p> <p style="text-align: center;">6 6 1 1 1 1 1 1</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол</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>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развить прыгучести 2) отработка техники индивидуальной защиты 3) отработка техники отбора мяча 4) отработка техники ведения мяча 5) отработка техники броска штрафных 	<p style="text-align: right;">*</p> <p style="text-align: center;">6 6 1 1 1 1 1 1</p>	
7			

	6) подготовить доклад на тему родина баскетбола, первые олимпийские игры	1	
Тема 1.5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	16	2
	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	8	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с определённым отчётом времени для отдыха, выполнение упражнений на брусках с использованием отягощения, подтягивание разными хватами, подтягивание с отягощением	4	
	Круговой метод тренировки для развития силы выбранных мышечных групп с использованием гантель, комплекс упражнений	4	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
	1) комплекс упражнений кругового метода, Кроссфит	1	
2) выполнение упражнений с собственным весом	1		
3) выполнение упражнений с отягощением	1		
4) выполнение упражнений на определённую группу мышц	1		
5) комплекс разминочных упражнений	1		
6) выпрямление туловища в положении лёжа лицом в низ	1		
7) подъем на носки с грузом в руках	1		
8) подготовить доклад атлетическая гимнастика для 16-18 лет	1		
Дифференцированный зачет			
Всего:		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:

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

Основные источники

1. *Физическая культура*: учебник/ под ред. Н.В. Решетникова. – М.: Академия, 2014.
2. *Физическая культура*: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -3-е изд., испр. – М.: Академия, 2016. (доп. МО для СПО).

Интернет – источники

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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-библиотечная система:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/78574.html>

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>

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>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: 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.)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
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