

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Борский государственный техникум»

«Согласовано»
Руководитель МК
_____ О.П. Долгих
«__» августа 2021 г.
Протокол № _____
от «__» _____ 2021 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ Е.М. Ковалева
«__» августа 2021 г.

Утверждаю
И.о Директора
_____ А.А. Беляев
«__» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **ФК.01 Физическая культура**

для профессии: **35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования в сельскохозяйственном
производстве.**(технический профиль)

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 01 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) : 35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве.

Организация-разработчик:

ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

Разработчик: Долгих А.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования 35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является частью обязательной части ППКРС.

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

В результате освоения дисциплины 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 108 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 54 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 54 часа.

1.5 Результатом освоения учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура

Обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими 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. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
	Введение	2	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры</p> <p>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Основные признаки утомления</p> <p>Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль при занятиях его основные методы. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление и переутомление. Их признаки и меры предупреждения. Факторы регуляции нагрузки. Значение двигательного режима для здоровья, гармонического развития и производительного труда.</p> <p>Активный отдых.</p>	1	2

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. 2. Здоровье и профессиональная деятельность. 3. Теоретические сведения о здоровом образе жизни. 4. Теоретические сведения: «Экология и здоровья» 	1	3
Социально-биологические основы физической культуры	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.</p> <p>Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p>	1	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс вводной гимнастики. 2. Комплекс производственной гимнастики. 3. Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления. 4. Самоконтроль и его значение. 5. Физиологические изменения организма под воздействием физических упражнений. 	1	3
Тема 1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. 2. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки. 3. Техника высокого старта и стартового ускорения. 4. Техника бега на средние дистанции в целом. 5. Совершенствование техники бега. 6. Развитие общей выносливости. Марш-бросок. 7. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции. 8. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование. 9. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег. 10. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка. 11. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 12. Техника прыжка в длину. Подбор разбега 13. Развитие скоростно-силовых качеств. 	2 26	2 3

	<p>14. Совершенствование техники прыжка.</p> <p>Самостоятельная работа студента</p> <p>1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, скоростных качеств;</p> <p>2. занятия видами спорта (тренажеры);</p> <p>3. подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>	28	3
Тема 2 Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи.</p> <p>2. Передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах.</p> <p>3. Передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче.</p> <p>4. Обучение верхней прямой подаче.</p> <p>5. Обучение нижней и верхней боковым подачам.</p> <p>6. Прием мяча.</p> <p>7. Обучение технике прямого нападающего удара, блокирования.</p> <p>8. Командные тактические действия в нападении.</p> <p>9. Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра.</p> <p>10. Совершенствование элементов техники игры.</p>	0	2
	<p>Самостоятельная работа студента</p> <p>1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, координационных способностей, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, силовых качеств;</p> <p>2. занятия видами спорта (волейбол);</p> <p>3. подготовка к выполнению контрольных нормативов;</p> <p>4. подготовка и участие в соревнованиях.</p>	24	3
	<p>Дифференцированный зачет</p>	2	3
	Всего:	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скакалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,
22. Тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.-213 ст.
2. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс. Ростов на Дону.2014.-249 ст.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл М.Просвещение. 2012-237 ст.
4. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. Екатеринбург. 2014.- 244 ст.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013

№ 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

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

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

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

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Освоенные умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Оценка выполнения задания в форме итогового тестирования по всем темам курса (итоговое занятие), семинарские занятия.</p>
<p>Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования.</p> <p>Оценка результатов устных ответов.</p> <p>Семинарские занятия.</p> <p>Оценка результатов выполнения творческих заданий.</p> <p>Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования.</p> <p>Оценка выполнения заданий по сравнению достижений ведущих стран мира в области науки, культуры.</p> <p>Оценка результатов выполнения проблемных заданий. Дифференцированный зачет.</p>

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура.

Профессия: 35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве.

Нормативный срок освоения ОПОП 2 года 10 месяцев

Уровень подготовки базовый

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

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. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Наименование разделов и тем дисциплины:

ФК.01 Физическая культура

Тема 1 Легкая атлетика

Тема 2 Волейбол

Программой учебной дисциплины предусмотрены виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Программа дисциплины относится к общеобразовательному циклу. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ППКРС: 35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве.

Методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рабочая программа по дисциплине
2. Календарно-тематическое планирование дисциплины
3. КОС по дисциплине
4. Материалы текущего и рубежного контроля