



Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области «Энгельсский политехникум»
(ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии технического профиля
08.01.17 Электромонтажник-наладчик
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования.

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 08.01.17 Электромонтажник-наладчик. Приказ Министерства образования и науки РФ № 701 от 02 августа 2013г. (ред. от 09.04.2015)

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой
комиссии Физической культуры
БЖД и ОБЖ

Протокол № 1, «19» августа 2017 г.
Председатель комиссии / Д / Дьякова К.И./
Протокол № , « » 201 г.
Председатель комиссии / / /
Протокол № , « » 201 г.
Председатель комиссии / / /

ОДОБРЕНО

методическим советом ГАПОУ СО
«Энгельсский политехникум»

Председатель / Д / Думан О.А./
Протокол № 1, «19» август 201 г
Председатель / Д / Думан О.А./
Протокол № , « » 201 г
Председатель / / /

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»

Составитель (автор): Васюнин В.Г., преподаватель физической культуры
ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»

Рецензенты

Внутренний: Рыбников В.В., преподаватель физической культуры
ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум»

Внешний:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.17 Электромонтажник-наладчик.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в цикл ФК Физическая культура.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции (ОК):

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины ФК.00 Физическая культура

максимальной учебной нагрузки обучающегося 204 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 102 часа;
самостоятельной работы обучающегося 102 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	204
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	102
в том числе:	
практические занятия	102
В том числе контрольные работы в виде сдачи нормативов	10
Самостоятельная работа обучающегося	102
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Элементы осваиваемых компетенций
1	2	3	4	4
Тема 1 Лёгкая атлетика		22		
	Бег на короткие дистанции.	6	3	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 7
	Бег на средние дистанции.	6		
	Кроссовая подготовка.	8		
	Значение легкоатлетической подготовки в освоении общих и профессиональных компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде			
	Контрольные нормативы	2		
Тема 2 Волейбол.		16		
	Приемы, передачи, подачи мяча.	4	3	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 7
	Нападающий удар, блокирование.	4		
	Техника игры в защите, в нападении.	6		
	Сдача контрольных нормативов как освоение общих и профессиональных компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде			
	Контрольные нормативы (игра)	2		
Тема 3 Баскетбол.		16		
	Ведение мяча.	4	3	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 7
	Передачи и ловля мяча.	4		
	Броски мяча с места, в движении.	6		
	Значение игровых видов спорта в освоении общих и профессиональных компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде			

Тема 4 Гимнастика	ответственность; работать в коллективе и команде		3	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 7
	Контрольные нормативы (игра).	2		
		14		
	Упражнения на перекладине.	4		
	Упражнения на брусьях.	4		
	Опорный прыжок.	4		
Тема 5 Силовая подготовка (для юношей). Аэробика (для девушек).	Значение гимнастической подготовки в освоении общих и профессиональных компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде		3	ОК. 2 ОК. 3 ОК. 6 ОК. 7
	Контрольные нормативы.	2		
		32		
	Упражнения на тренажерах (упражнения аэробики)	30		
	Совершенствование техники выполнения упражнений			
	Значение лыжной подготовки в освоении общих и профессиональных компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде			
	Контрольные нормативы.	2		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, клубах по видам спорта. Выполнение домашнего задания, занятия на каникулах.	102	3	
	Зачет	2	3	
Всего:		204		

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12х24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - 2 размером 15х5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60х40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Велотренажёры, тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ СПО - 12-е изд., стер.-М.:Изд.центр "Академия", 2012.

Дополнительные источники.

1. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации./ О.В. Бартош. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2010. - 47 с.

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.mosSPORT.ru>

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

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 практических и теоретических заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия и сдача контрольных нормативов.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия и сдача контрольных нормативов.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат и КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия и сдача контрольных нормативов.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат и КП
Знать	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия и сдача контрольных нормативов.
Основы здорового образа жизни.	Реферат и КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат и КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия и сдача контрольных нормативов.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях;	Реферат и КП