

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ  
«КРАСНОАРМЕЙСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

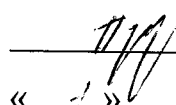
для профессии СПО по программе подготовки  
рабочих и служащих:  
35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту  
машинно-тракторного парка»

с. Красноармейское

2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «Красноармейское  
профессиональное училище»

 И.К. Пуларгин  
« 1 » 09 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (факультатив)**

с. Красноармейское  
2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования по программе подготовки рабочих и служащих 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

Разработчики: Смирнов Анатолий Павлович, преподаватель

Рассмотрено на методическом  
совете ГБПОУ «Красноармейское  
профессиональное училище»

Протокол №  
от « 30 » 10 2014 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО по программе подготовки рабочих и служащих 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки специалистов в области профессиональной подготовки по профессиям: **35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка»**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл .

**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;

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
<b>Обязательная (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	40
<b>Итоговая аттестация</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теория</b>			
Тема .1 Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	1	1
<b>Практика</b>	- овладение системой практических умений и навыков по развитию физических качеств сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;	6	3
	-использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.		1
	<b>Самостоятельные работы:</b>	1	3
Тема 2.Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.....	2	3
	<b>Самостоятельные работы</b>	1	3
<b>Практика</b>			
Тема 3. Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег 1000, 2000 м.	1	2
Тема 4. Лёгкая атлетика	Эстафетный бег 4 x 100 метров с передачей палочки. Прыжки в длину с разбега	1	2

Тема 5. Лёгкая атлетика.	Бег на короткие дистанции 60-100 м. Стартовый разгон	1	2
Тема 6. Лёгкая атлетика	Метание гранаты - 700 гр. с разбега. Прыжки в длину.	1	2
Тема 7. Баскетбол.	Ведение мяча с ускорением и изменением направления. Обводка пассивного и активного соперника.	1	3
Тема 8. Баскетбол.	Выбивание и перехват мяча, быстрый прорыв.	1	3
Тема 9. Баскетбол.	Тактические действия в защите и нападении.	1	3
Тема 10. Баскетбол.	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2	3
Тема 11. Баскетбол.	Групповые действия в нападении. Учебная двусторонняя игра.	2	3
Тема 12. Волейбол.	Верхняя прямая подача, прием мяча снизу.	1	3
Тема 13 Волейбол	Нападающий удар, блокирование, страховка.	1	3
Тема 14 Волейбол	Взаимодействие всех игроков, страховка в нападении и защите.	1	3
Тема 15 Волейбол	Нападающий удар, двусторонняя игра.	2	3
Тема 16 Волейбол	Нападающий удар, блокирование, двусторонняя игра.	2	3
Тема 17 Гимнастика	Акробатика, кувырки вперед, назад, стойки, упоры.	1	2
Тема 18 Гимнастика	Подтягивание, подъем, переворот.	1	2
Тема 19 Гимнастика	Опорный прыжок «через козла», упражнения на гимнастических брусках.	1	3
Тема 20 Гимнастика	Упражнения на перекладине, висы и упоры.	2	2
Тема 21 Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	1	3
Тема 22 Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход	1	3
Тема 23 Лыжная подготовка	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1	3
Тема 24 Лыжная подготовка	Коньковый ход. Преодоление препятствий.	1	3
Тема 25 Лыжная подготовка	Переходы с хода на ход. Подъемы и спуски.	1	3
Тема 26 Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 5 км.	1	2
		40	
Итого:		40	

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, плоскостных спортивных сооружений

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, канат, маты, конь, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- комплект учебно-наглядных пособий «учебные нормативы»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., Просвещение.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Российское образование. Федеральный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Российский общеобразовательный портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
6. [collection.edu.yar.ru](http://collection.edu.yar.ru)
7. Портал информационной поддержки единого государственного экзамена [ege.edu.ru](http://ege.edu.ru)
8. Федеральный Институт педагогических измерений
9. [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)
10. Естественно-научный образовательный портал

11. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"  
[www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru)

12. ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов)

13. [eor.edu.ru](http://eor.edu.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) 2	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения 4
Умения:  - использовать культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование.
Знания:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.