

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования Калужской области  
«Людиновский индустриальный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии **15.01.30 Слесарь**

г. Людиново  
2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по среднему профессиональному образованию при министерстве образования Калужской области

Протокол № 5 от 25 сентября 2012 года  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.30  
Слесарь, укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе СПО

\_\_\_\_\_ О.Е.Селиверстова

31.08.2017г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Т.П. Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2017 года

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.А. Степина

Разработчики:

Терешкина Т.В., преподаватель ГАПОУ КО «ЛИТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.30 Слесарь, укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

Учебная дисциплина ФК. 00 Физическая культура входит программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих, устанавливающую базовые знания для получения профессиональных умений и навыков.

## **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 и 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.

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 34 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	68
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	34
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	34
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	34
в том числе:	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8
Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений	6
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6
Самостоятельная игра в волейбол	4
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6
Самостоятельная игра в баскетбол.	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4
Закрепление и совершенствование техники лыжной подготовки	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника эстафетного бега, техника спортивной ходьбы, техника прыжков в длину.	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b> Строевые упражнения на месте и в движении. . ОРУ. ОФП. СФП.	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений	6	
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b> Техника и тактика игры в волейбол. Групповые и командные действия в нападении. Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции).	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в волейбол.	6	
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений на развитие спортивных качеств и прыгучести. Выполнение упражнений на развитие ловкости и выносливости. Выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости. Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений на развитие общей выносливости. Организация нападения при игре 1x1 ,2x2 и другие.	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в баскетбол.	4	
<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	

	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника метания гранаты. Совершенствовать техники бега ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов (метание гранаты, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, кросс 2000 м, кросс 3000 м.)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>6</b>	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника торможения на лыжах. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции 3 км (5км).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники лыжной подготовки	4	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- мячи волейбольные, баскетбольные, щиты, корзины, сетка волейбольная;
- секундомер, скакалки, гантели;
- гимнастическая перекладина, турник, гимнастическая стенка;
- блочные тренажеры;
- инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники ОИ:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2017.
ОИ 2	Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

##### Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в	Методические	Мичуринск: Изд-



	режиме дня студента	рекомендации.	во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

**Интернет ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Должен уметь:</i>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов Практические задания
<i>Должен знать:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дифференцированный зачет (тестирование)
Основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет (тестирование)