



УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УР ГБПОУ  
«СТАПМ им. Д.И.Козлова»  
И.В. Кривчун  
« 4 » 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ*

ОДОБРЕНО

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общеобразовательных, гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин

Председатель Н.Е. Котелкина

« 29 » 08 2016г

Составитель: Намнясов В.Г., Козлов В.В. преподаватели ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального профессионального образования по профессии *15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013г. №818.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы по профессии *15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>6-8</b>        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>9-10</b>       |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины - является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В результате освоения раздела 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.

Формируемые компетенции:

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:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часа, 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>68</b>             |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>34</b>             |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                     |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 34                    |
| контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |
| курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Не предусмотре-<br>но |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>34</b>             |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |
| Подготовка докладов<br>Выполнение упражнений<br>Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке.<br>Ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице, растирание и разминание пальцев руки и запястья, бег по ограниченной опоре.<br>Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице. |                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |

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

| Наименование раздела и тем                          | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Уровень усвоения |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1 1. Теоретические сведения.(часть 1)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                     | 1. Спорт в физическом воспитании<br>2. Физические способности человека и их развитие                                                                                                                                                                                                                   | 2           | 1                |
| <b>Раздел 2</b><br>Легкая атлетика                  | <b>Практические занятия №:</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (эстафета 4x100, совершенствование)<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции<br>Совершенствование техники прыжка в длину<br>Совершенствование техники прыжка в высоту<br>Прием учебных нормативов | 10          |                  |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке.<br>Подготовка докладов                                                                                                                                 | 10          |                  |
| <b>Раздел 3</b> Гимнастика                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                     | <b>Практические занятия №:</b><br>Упражнения на брусьях (совершенствование) девушки<br>Опорный прыжок (совершенствование). Акробатика<br>Упражнение на низкой перекладине. Подтягивание                                                                                                                | 6           |                  |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице, растирание и разминание пальцев руки и запястья, бег по ограниченной опоре.                                                                                                                     | 10          |                  |
| <b>Раздел 4</b><br>Волейбол                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                     | <b>Практические занятия:</b><br>Волейбол. Техника игры в волейбол в нападении (совершенствование).<br>Техника игры в защите (совершенствование)<br>Тактика игры в нападении и защите (совершенствование)<br>Прием учебных нормативов                                                                   | 8           |                  |
| <b>Раздел 5</b><br>Баскетбол                        | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника игры в нападении (совершенствование)<br>Техника игры в защите (совершенствование)<br>Прием учебных нормативов                                                                                                                                          | 5           |                  |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице.                                                                                                                      | 14          |                  |
|                                                     | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           |                  |
|                                                     | ИТОГО:                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 68          |                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- скакалки;
- шведская лестница;
- гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина;
- брусья;
- гимнастический козел;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса;
- штанга;
- помост;
- гири;
- тренажер для ног;
- гантели;
- зеркало.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

6. Бишаев А.А. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2010г.

[http://window/edu/ru/window\\_catalog/pgf2txt?p\\_id=1564](http://window/edu/ru/window_catalog/pgf2txt?p_id=1564)

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

[http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)

[http://www.book-ua.org/FILEX/teztbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILEX/teztbooks/1_03_2008/tb0104.htm)

[http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, опроса, тестирования

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                            | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                       |                                                                  |
| <i>Умения:</i>                                                                                                                 |                                                                  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Учебный диалог                                                   |
|                                                                                                                                | Проведение внутри техникума спортивных мероприятий.              |
| <i>Знания:</i>                                                                                                                 |                                                                  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.   | Учебный диалог                                                   |
|                                                                                                                                | Тестирование                                                     |
|                                                                                                                                | Практическое занятие.                                            |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |       |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| БЫЛО                                                           | СТАЛО |
| <b>Основание:</b>                                              |       |
| <b>Подпись лица внесшего изменения</b>                         |       |