

государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по УПР  
*Вагизова* Н.А. Вагизова  
31 08 2016



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

**11.01.08 Оператор связи**

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 11.01.08 Оператор связи

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени Героя Российской Федерации Евгения Золотухина» (ГАПОУ СКСПО)

Разработчик: Мухин В.И., преподаватель ГАПОУ СКСПО.

Рассмотрена и рекомендована ПЦК

Протокол № 2 от  
« 04 » 09 2016 г.

Председатель ПЦК  
Елшанская Елшанская С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

### **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 (далее - ППКРС), разработанной в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по профессии среднего профессионального образования 11.01.08 Оператор связи.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ФК.00 «Физическая культура».**

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

В результате освоения раздела Физическая культура 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. Рекомендуемое количество часов - на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов,  
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>ФК.00 Физическая культура</b>		80	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		7	
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	<b>Практическая работа</b>	7	2
	Эстафетный бег 4/400м.		
	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).		
	Прыжки в высоту способом «перекидной».		
	Толкание ядра.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		12	
Тема 2.1 Волейбол.	<b>Практическая работа</b>	4	3
	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	Тактика нападения. Тактика защиты.		
	Игра по правилам.		
Тема 2.2 Баскетбол.	<b>Практическая работа</b>	4	2
	Тактика нападения (действия нападающего против нескольких защитников).		
	Тактика защиты.		
	Игра по правилам.		
Тема 2.3 Футбол.	<b>Практическая работа</b>	4	2
	Обыгрыш сближающихся соперников. Техника игры вратаря.		
	Тактика защиты. Тактика нападения.		
	Игра по правилам.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		7	
Тема 3.1 Оздоровительные мероприятия.	<b>Практическая работа</b>	7	3
	Преодоление подъемов и препятствий.		
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		

<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>		7	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика (юноши).	<b>Практическая работа</b>	1	
	Тренировка для развития основных мышечных групп с гирей, штангой. Круговой метод.		2
Тема 4.2 Элементы единоборства - дзю – до (юноши).	<b>Практическая работа</b>	2	
	Приемы борьбы лежа и стоя.		2
	Самоконтроль и страховка.		
	Подвижные игры. Учебная схватка.		
Тема 4.3 Ритмическая гимнастика (девушки).	<b>Практическая работа</b>	2	
	Комплексы упражнений с профессиональной направленностью .		2
Тема 4.4 Спортивная аэробика.	<b>Практическая работа</b>	2	
	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		2
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		7	
<b>Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Практическая работа.	7	
	Гимнастические упражнения без предметов и с предметами.		3
	Элементы ручного мяча.		
	Подвижные игры, эстафеты.		
	Бег на длинные дистанции.		
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля;</li> <li>- выполнение комплексов упражнений по развитию профессионально важных физических качеств;</li> <li>- выполнение комплексов упражнений по профилактике профзаболеваний;</li> <li>- выполнение индивидуальных комплексов лечебной гимнастики;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- выполнение комплексов производственной гимнастики;</li> <li>- определение уровня физического развития;</li> <li>- определение показателей физической подготовленности;</li> <li>- составление профиограмм;</li> </ul>		40	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление спортограмм;</li> <li>- выполнение психорегулирующих упражнений;</li> <li>- составление индивидуальных комплексов вольных упражнений с предметами;</li> <li>- подготовка реферата или мультимедийной презентации на темы (по выбору):</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний»</li> <li>2. «Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия»</li> <li>3. «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации, самомассажа, банные процедуры»</li> <li>4. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности».</li> <li>5. «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья».</li> </ol>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>80</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.
2. Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев). – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N8/p55-59.htm>

<http://www.fizkult-ura.com/>

<http://metodsovet.su/forum/15>.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме зачёта. Перечень нормативных упражнений, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебной работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее, чем за месяц до начала аттестации.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение в ходе выполнения упражнений.
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Защита рефератов Оценка результатов самостоятельной работы.