

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Бирючанский техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00 Физическая культура**

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

Квалификация выпускника: Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

Форма обучения очная

Бирюч, 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям). Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в части освоения основного вида профессиональной деятельности.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

**ФК.00 Физическая культура** Общий гуманитарный и социально-экономический 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;

### **знать:**

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

## **1.4. 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 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>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	40
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
самостоятельная работа по изучению нормативно-справочной базы	-
самостоятельная работа по решению практических ситуаций	-
самостоятельная работа с учебной литературой, конспектами и другие виды	
Промежуточная аттестация проводится в первом семестре в форме зачета, во втором в форме дифференцированного зачета.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1.Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - Физические качества человека - Воспитание физических качеств	2	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета. Фазы бега	2	
	3. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	2	
	4. Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований в беге на короткие дистанции - правила соревнований в беге на средние дистанции - правила соревнований в беге на длинные дистанции - стартовое ускорение - эстафетный бег 4x100м, 4x400м - марш - бросок. Техника бега	8	
<b>Тема 3 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия:</b>	10	
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом.	2	
	2. Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Подачи мяча.	2	
	3. Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2	
	4. Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства	2	
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - судейская жестикуляция - правила соревнований - достижения российских волейболистов на Олимпийских играх - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите	10	
	Содержание учебного материала		

<b>Тема 4</b> <b>Баскетбол</b>	Практические занятия:	<b>10</b>	
	1. История возникновения и развития баскетбола. Меры безопасности при занятиях баскетболом	<b>2</b>	
	2. Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу	<b>2</b>	
	3. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра	<b>2</b>	
	4. Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра	<b>2</b>	
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований - достижения российских баскетболистов на Олимпийских играх - судейская жестикуляция - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите	<b>10</b>	
<b>Тема 5</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	<b>10</b>	
	1. Бег 100м. Совершенствование техники бега. Метание гранаты. Эстафетный бег	<b>2</b>	
	2. Бег 100м. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.	<b>2</b>	
	3. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.	<b>2</b>	
	4.Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км.	<b>2</b>	
	5. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км	<b>2</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - виды легкой атлетики - виды прыжков - виды метаний - виды бега - достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх - правила соревнований	<b>10</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>80</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

##### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

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

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

##### **Основная литература:**

1. Н.В. Решетников «Физическая культура» М. «ACADEMA» 2018г.
2. Н.К. Коробейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 2018г.
3. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» М «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2018г.
4. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» М «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2018г.
5. В.И. Ильинич «Физическая культура студента и жизнь» М «ГАРДАРИКИ» 2018г.

##### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. В помощь студенту (конспект лекций).- М. 2011
2. Настольная книга учителя физкультуры. - М 2003 АСТ «Астрель»
3. Легкая атлетика А.Н. Сирис, А.Н.Макаров, В.П.Теннов М. «Просвещение» 2018
4. Лыжный спорт. Е.И.Кудрявцева М. «ФиС» 2018
5. Волейбол А.Поташник М. «ФиС» 2018
6. География туризма. Практикум 2018 «ОИЦ» «Академия»
7. Лечебная физкультура новейший справочник. И.В, Милукова, Т.А. Евдокимова. «Сова» г.Санкт-Петербург 2018

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умение:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знание:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- зачет, дифференцированный зачет; - сдача контрольных нормативов