

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

30 » августа 2021 г.

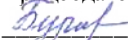


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура  
код, профессия 21.01.15 Электрослесарь подземный  
курс(ы) 3 № групп(ы) 41  
форма обучения очная

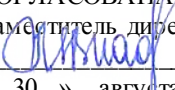
Анжеро-Судженск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО профессии 21.01.15 Электрослесарь подземный

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК 15.01.05, 43.01.09,  
23.01.17, 21.01.15  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021 г.  
Председатель МК  
 / Ю. И. Бурлаченко

СОГЛАСОВАНА  
МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Разлаевых  
Директор МБУС стадион



СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
 Н. В. Михеева  
« 30 » августа 2021 г.

Разработчик: Маркин К.А., преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Сорокина О.А, преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 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 СПО по профессии 21.01.15 Электрослесарь подземный.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ФК.00 Физическая культура изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ППКРС 21.01.15 Электрослесарь подземный

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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;

- основы здорового образа жизни.

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;

- самостоятельная работа 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура, в том числе в соответствии с программой воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки ( в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких.</li> <li>3. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лёжа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</li> </ol>	8	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.
	<b>Самостоятельная работа</b> еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
<b>Тема 1.2.</b> Основы физической подготовки.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</li> <li>3. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).</li> <li>4. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</li> <li>5. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</li> </ol>	12	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.

	<b>Самостоятельная работа</b> еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	4	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов по темам: - режим труда и отдыха; - вода и её значение для организма. - несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками; - влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.	4	
<b>Тема 2.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <b>Развитие силы мышц.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п). <b>Развитие быстроты.</b> Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования. <b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. <b>Развитие координации движений.</b> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	6	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов по темам:	6	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек;</li> <li>- роль семьи формировании здорового образа жизни;</li> <li>- массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.</li> <li>- олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта.</li> </ul>		
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры <b>Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.
	<b>Практические занятия</b>  1.Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 2. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b> еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
<b>Тема 2.4.</b> Спортивные игры <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7.
	<b>Практические занятия</b>  1.Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).  2.Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		
	<b>Самостоятельная работа</b> еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Выполнение контрольных нормативов согласно разделам программы	2	
		<b>80</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы ФК.00 Физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: [https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share\\_image\\_id=#page/2](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2).

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2021. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. База данных информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: сайт: Москва – URL: <http://window.edu.ru/>.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – ОК 08;</li> <li>- основ здорового образа жизни – ОК 08.</li> </ul>	<p>Оценка «5» (отлично) – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» (хорошо) – за ответ, если в нем содержатся незначительные неточности; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно.</p> <p>Оценка «3» (удовлетворительно) – за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – обучающийся не овладел основными знаниями и в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3».</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка практических заданий по работе с информацией;</li> <li>- оценка домашнего задания проблемного характера;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p><b>Зачет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка знаний теоретического раздела программы.</li> </ul> <p><b>Дифференцированный зачет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</li> </ul>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК 08</li> </ul>	<p>Оценка «5» (отлично) – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.</p> <p>Оценка «4» (хорошо) – при выполнении обучающийся действует так же, как и на оценку «5», но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Оценка «3» (удовлетворительно) – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Оценка «2» (неудовлетворительно) – движение или отдельные его</p>	<p><b>Формы контроля</b></p> <p><b>Текущий контроль</b> – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p> <p><b>Зачет</b> – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке.</p> <p><b>Дифференцированный зачет</b> – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на</li> </ul>

	<p>элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	<p>короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Кроссовая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники базовых элементов в спортивных играх (броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование);</li> <li>- оценка технико-тактических действий обучающимися в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</li> <li>- оценка выполнения обучающимися функций судьи;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники базовых элементов по акробатике (кувырки, стойки, мост, шаги);</li> <li>- оценка развития физических качеств, гибкости, ловкости с помощью выполнения контрольных упражнений;</li> <li>- оценка техники выполнения комбинаций и связок;</li> <li>- оценка самостоятельного проведения комплексов ОРУ на гибкость.</li> </ul> <p>Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	---	---