

государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
”Нижегородское индустриальное училище”

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура
по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих)
по профессии среднего профессионального образования
09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

ОДОБРЕНА

Методической комиссией

Протокол

№ от 2016г.

Председатель МК

В.К. Колотушкин

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УПР



В.А. Маркина

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Нижегородское индустриальное училище»

Разработчик:

Ярков А.Б.- руководитель физвоспитания

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Муравьева И.А. - методист ГБПОУ "НИУ"

Содержательная экспертиза: Колотушкин В.К. - председатель МК ГБПОУ "НИУ"

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.01.01. Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Программа учебной дисциплины может быть использована в секциях дополнительного образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл физическая культура

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной 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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
- внеаудиторная самостоятельная работа (подготовка рефератов, докладов, презентаций); - занятия в секциях	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.ОО Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Практические занятия	8	2
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег (эстафетный, спринтерский, длительный)	2	
	2. Прыжки в длину	2	
	3. Прыжки в высоту	2	
	4. Метание в горизонтальные и вертикальные цели на дальность	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по темам: «История развития легкой атлетики»; «Спортсмены-рекордсмены», Составление комплексов упражнений по легкой атлетике.	4	
Тема 2 Гимнастика	Содержание учебного материала. Практические занятия	10	2
	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	2	
	2. Перекладина	4	
	3. Брусья	2	
	4. Акробатика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по темам: «История развития гимнастики в России», «Виды гимнастики», «Правила проведения соревнований по спортивной и	8	

	художественной гимнастике». Компьютерные презентации по темам: Гимнасты-Россияне участники Олимпийских игр в Пекине.		
Тема 3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала. Практические занятия	10	2
	1. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Упражнения с весом собственного тела для развития основных мышечных групп	2	
	2. Упражнения с весом собственного тела для развития основных мышечных групп	2	
	3. Упражнения с отягощением (гантелями, штангой)	2	
	4. Упражнения профессионально - прикладного характера	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов по темам: «История развития атлетической гимнастики».	8	
Тема 4 Спортивные игры	Содержание учебного материала. Практические занятия	6	2
	1. Техника безопасности и профилактика травм. Правила выполнения структуры приемов и овладение техникой игры в баскетбол.	1	
	2. Правила выполнения структуры приемов и овладение техникой игры в волейбол.	1	
	4. Правила выполнения структуры приемов и овладение техникой игры в настольный теннис.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов по темам: «Лыжи для древних охотников», «Разновидности лыж, лыжные виды спорта». Компьютерные презентации: «Олимпийские виды спорта с лыжами», «Влияние лыжных прогулок на здоровье организма человека».	10	
Тема 5 Единоборства	Содержание учебного материала. Практические занятия	4	2
	1. Техника захватов (оборонительные захваты, освобождение от захватов). Самостраховка при падении на бок, спину и живот.	2	

	2.Техника борьбы в стойке.	1	
	3.Техника борьбы в партере	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты: История возникновения волейбола, Правила соревнований по волейболу, История чемпионатов мира по волейболу.	10	
	Дифференцированный зачет	2	• 2
	Всего	80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета - спортивный зал;

Оборудование учебных кабинетов:

спортивный зал: конь гимнастический, козел гимнастический, мост гимнастический, гимнастическая скамья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ракетки бадминтонные, скакалки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, секундомер;

велотренажеры, комплексные силовые установки, грифы, блины навесные, скамья наклонная, скамья регулируемая, рама-держатель грузов, гантели разборные и неразборные, обручи,

: теннисные столы, сетки разборные, ракетки теннисные;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2009
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Мастерство, 2007г.
3. Вайнбаум Я.С., В.И. Коваль «Гигиена физического воспитания и спорта»; М.; «Центр-Академия»; 2012г.
4. Вяткин Л.А. «Туризм и спортивное ориентирование»; М.; «Центр-Академия»; 2007г.
5. «Гимнастика» под ред. М.Л. Журавиной; М.; «Центр-Академия»; 2007г.
6. Дмитриев А.А. «Физическая культура в специальном образовании». М.; «Центр-Академия»; 2007г.
7. Железняк Ю.Д. «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; М.; «Центр-Академия»; 2012г.
8. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений
2-е изд., перераб. - М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. - 336 с.
9. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование).
- 10.. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2010. -272 с.

11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений - М.: Академия, 2007. - 152 с.
12. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений - М.: Академия, 2010. - 176 с.

Дополнительные источники:

1. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб, пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. - М. : Советский спорт, 2006. - 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314, (1) с.: ил.
3. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. - М.: - Советский спорт. 2006. - 133 с.: ил.
4. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.
5. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) - М.: Физкультура и спорт, 2006 - 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
6. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и спорт, 2005 - 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
7. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Физкультура и Спорт, 2007 - 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
8. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. - М.: «Высшая школа», 1991. - 224 с.
9. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. - М.: Терра-Спорт, 2004. - 256 с.: ил.

Интернет-ресурсы:

1. www.Olympic2014-sochi.ru
2. www.sport.iatp.org.ua
3. www.sportbox.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Экспертная оценка умений при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.

**Примерные контрольные нормативы
по проверке овладения обучающимися жизненно важными
умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						1.02	U6	1.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10х10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20