ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Александровская И.Л.
2021.06.10 10:57:
20+03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
ГБПОУ МО «ДТ»
_____/Н.Е.Горюшкина/
«13» апреля 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 09.01.01 Наладчик аппаратного
и программного обеспечения

Дмитров, 2021г.

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00. Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 852 от 02.08.2013г. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 09.04.2015 № 391).

Автор-разработчик: Е.В. Луценкова - преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК профессиональной подготовки «07» апреля 2021г., протокол заседания № 4

Председатель ПЦК _____/Л.Н.Касяненко/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий СП № 3 _____/Е.В. Юрова/

«08» апреля 2021г.

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

Содержание

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**Ошибка! Закладка не определена.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....8

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 9

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального циклаобразовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	**из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**
Объем программы учебной дисциплины, *из них:*	***Количество часов с учетом самостоятельной работы и консультаций***	*Количество часов с учетом самостоятельной работы и консультаций*
Во взаимодействии с преподавателем, *в том числе:*	**80**	3
лекции	-	
практические занятия	40	3
лабораторные работы		
семинарские занятия		
Самостоятельная работа	**40**	
Консультации		
Промежуточная аттестация Форма аттестации – дифференцированный зачет		

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		**10**	**-**	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	1 - - - - -	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
	2. Бег на короткие дистанции			
	3. Челночный бег 3*10, 6*10			
	4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10, 6*10			
	5. Бег на длинные дистанции			
	6. Выполнение контрольного норматива бег на длинные дистанции (2000м)			
	В том числе, практических занятий	**6**	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**7**	**-**	
Тема 1.2. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты	**Содержание учебного материала**	**4**	**-**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	1. Прыжки в длину с места			
	2. Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места			
	3. Метание гранаты			
	4. Выполнение контрольного норматива метание гранаты			
	В том числе, практических занятий	**4**	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**5**	**-**	
Раздел 2. Волейбол		**15**	**-**	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 2.1. Передачи мяча	1. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	**5**	1	
	2. Верхняя и нижняя передача над собой			
	3. Верхняя передача в парах и в парах через сетку			
	4. Нижняя передача в парах и в парах через сетку			
	5. Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача			
	В том числе, практических занятий	**5**	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**5**	**-**	
Тема 2.2.	1. Прием мяча снизу в парах	**5**	**-**	ОК 2 ОК 3
	2. Прием мяча в парах через сетку			

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com
ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Прием мяча	3. Прием мяча снизу во время двусторонней игры			ОК 6 ОК 7
	4. Выполнение контрольного норматива прием мяча снизу в парах			
	5. Двусторонняя игра			
	В том числе, практических занятий	**5**	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**5**		
Тема 2.3. Атакующие и защитные удары	1. Нападающий удар в парах, в парах через сетку	**5**	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	2. Выполнение контрольного норматива нападающий удар			
	3. Двусторонняя игра			
	4. Блокирование в парах, блокирование во время игры			
	5. Выполнение контрольного норматива блокирование в парах			
	В том числе, практических занятий	**5**	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**5**		
Раздел 3. Баскетбол		**13**		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 3.1 Технические элементы	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры	**11**	-	
	Ведение мяча			
	Ловля и передача мяча			
	Броски по кольцу со штрафной линии			
	Выполнение контрольного норматива броски по кольцу со штрафной линии			
	Двусторонняя игра			
	Передвижение по площадке во время игры			
	Остановки и повороты			
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча			
	Выполнение контрольного норматива техника передвижения и ловля мяча			
	Двусторонняя игра			
	В том числе, практических занятий	**11**	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**11**	**-**	
Тема 3.2 Тактика игры	Тактические действия в защите	**2**	1	ОК 2 ОК 3
	Двусторонняя игра			
	В том числе, практических занятий	2		

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com
ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**		ОК 6 ОК 7
Самостоятельная работа обучающихся		***40***		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		***2***	**-**	
Всего:		***80***	***3***	

Практическая подготовка также включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуетсянепосредственно в образовательной организации.

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫФК.00 «Физическая культура»

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Используются электронные образовательные ресурсы, платформы:Цифровой колледж Подмосковья https://e-learning.tspk-mo.ru; Moodle https://moodle.org; ЯКласс https://www.yaklass.ru; Zoomhttps://zoom.us и др.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

- Спортивный зал:
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- турник металлический навесной;
- гимнастическая стенка;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- теннисный стол;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическиематы;
- скакалки.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Специальные условия реализации программы учебной дисциплины

При использовании дистанционных образовательных технологий, электронного обучения в условиях смешанного обучения обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с применением специальных технических и программных средств.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.3.1. Рекомендуемые печатные издания

Информационное обеспечение содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2018

3.3.2. Рекомендуемые электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2017. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/180800 ограниченный по логину и паролю

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

3.3.3. Дополнительные источники

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2016
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник/А.А. Бирюков.- М.: Академия, 2015
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания[Текст]: учебник/Н.Ж. Булгакова.- М.: Академия, 2014
4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2013
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник/ Б.Р. Голощапов.- М.: Академия, 2015
6. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова.- М.: Академия, 2014
7. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник/Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	**Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных	**Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к осваиваемой профессии	действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Общая физическая подготовка** Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.

В условиях смешанного обучения допускается использование дистанционных образовательных технологий. Для текущего контроля и проведения процедуры промежуточной аттестации могут быть использованы электронные образовательные ресурсы, платформы: Цифровой колледж Подмосковья https://e-learning.tspk-mo.ru; Moodle https://moodle.org; ЯКласс https://www.yaklass.ru; Zoomhttps://zoom.us и др.

ABBYY FineReader 15 Click here to buy www.ABBYY.com

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.