

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **«Физическая культура»**

По профессии: **21.01.15 «Электрослесарь подземный»**

23.01.03 «Автомеханик»

29.01.24 «Оператор электронного набора и верстки»

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

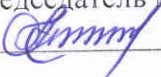
09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Рассмотрена и одобрена
Методической комиссией профессионального цикла горного профиля

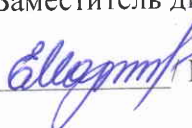
Протокол № 1 от «15» сентября 2020 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии 29.01.24 Оператор электронного набора и верстки, утвержденного приказом Министерства образования и науки ЛНР №408 от 27.10.2016 года, утвержденного Министерством юстиции ЛНР (№ 625/972 – от 07.12.2016 года).

Председатель методической комиссии

 /Махрова Е.Н.

Заместитель директора по учебно-производственной работе

 /Мартынова Е.В.

Составитель: Шамрай Наталья Анатольевна, ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

2.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии **21.01.15**

Электрослесарь подземный, 23.01.03 «Автомеханик»

29.01.24 «Оператор электронного набора и верстки»

08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

утвержденного приказом Министерства образования и науки ЛНР – приказ № 408 от 27.10.2016 года, утвержденного Министерством юстиции ЛНР (№ 625/972 от 07.12.2016 года).

2.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина входит в общепрофессиональный раздел «Физическая культура».

Направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

2.3. 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- Основы здорового образа жизни

2.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретический раздел	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Подготовка рефератов; выполнение различных комплексов физических упражнений; совершенствование техники изучаемых двигательных действий; составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики; закрепление техники изучаемых двигательных действий.	*
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<i>Теоретическая часть</i>	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
	4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	1. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики		
	2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности		
	3. Написание рефератов		
Раздел 2.	<i>Практическая часть</i>	38	
Тема 1	<i>Содержание учебного материала</i>	14	
Легкая атлетика	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	3	
	2. Бег 100 м.	1	
	3. Эстафетный бег 4X100	1	
	4. Прыжки в длину	3	
	5. Метание мяча	3	
	6. Челночный бег	1	
	7. Высокий старт	1	
	8. Низкий старт	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	14	
	1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий		
	2. Составить и выполнять комплекс упражнений для развития выносливости		
	3. Составить и выполнять комплекс упражнений для развития скоростных качеств		
Тема 2.	<i>Теоретическая часть</i>		
Спортивные игры	Содержание учебного материала	24	
	Спортивные игры. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;		

	совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
Тема 2.1 Волейбол	<i>Практические занятия</i>	12	
	1. Стойка, перемещение игрока	1	
	2. Передачи мяча	1	
	3. Прием мяча	1	
	4. Подача мяча	1	
	5. Нападающий удар	2	
	6. Блокирование	1	
	7. Тактика нападения	1	
	8. Тактика защиты	1	
	9. Судейство	1	
	10. Учебная игра	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	1. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести		
	2. Правила игры в волейбол		
	3. Закрепление и совершенствование техники изученных элементов		
4. Правила судейства			
5. Составить комплекс упражнений для развития координации движений и точности			
Тема 2.2 Баскетбол	<i>Практические занятия</i>	12	
	1. Стойка, перемещение игрока	1	
	2. Ведение мяча	1	
	3. Передачи и ловля мяча	1	
	4. Броски мяча в корзину	1	
	5. Вырывание и выбивание мяча	1	
	6. Штрафной бросок	1	
	7. Двойной шаг	1	
	8. Перехват мяча	1	
	9. Тактика защиты	1	
	10. Тактика нападения	1	
	11. Правила игры	1	
	12. Учебная игра	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	12	
	1. Составление и выполнение комплекса для развития координации движений и ловкости		
2. Правила судейства			
3. Совершенствование техники изученных элементов			
4. Профилактика травматизма и меры безопасности			
	Всего самостоятельных работ:	40	
	Всего по учебному плану:	40	
	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)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), сетка волейбольная, сетка баскетбольная, гимнастическая стенка, перекладина, обручи, скакалки, гимнастические палки, теннисные ракетки, теннисные шарики, шашки, шахматы, мячики для метания, секундомер.

4.2. Информационное обеспечение обучения

(Заполняется по мере наполнения)

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Спортивные и подвижные игры

Портных Ю.И. «Физкультура и спорт», 1984г.

2. Баскетбол

Леонов А.Д. «Радянська школа», 1988г.

3. Мы играем в баскетбол

Сточкун С. «Просвещение», 1984г.

4. Физическая культура, поурочные планы 10 класс, 11 класс

Видякин М.В., Виненко В.И. «Учитель», Волгоград, 2005г.

5. Легкая атлетика

Малый А.А., «Радянська школа», 1989г.

6. Журнал «Физическая культура в школе»

7. Подвижные игры

А. Легнер, Минск, Польша, 1983г.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

Дополнительные источники:

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

Инструкции по технике безопасности

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) <i>перечисляются все знания и умения, указанные в п.1.3.</i>	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Уметь:</i>	<p style="text-align: center;"> <i>ОК 2</i> <i>ОК 3</i> <i>ОК 6</i> </p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей 		<i>Практическая работа.</i> <i>Спортивные нормативы.</i> <i>Подвижные игры</i>
<i>Знать:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека - Основы здорового образа жизни 		<i>Практическая работа.</i> <i>Спортивные нормативы.</i> <i>Оценка техники выполнения двигательных действий.</i> <i>Оценка техники базовых элементов.</i> <i>Оценка техники тактических действий.</i> <i>Оценка выполнения функций судьи в спортивных играх</i>