Комитет по образованию
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Электромашиностроительный колледж»
(СПб ГБПОУ ЭМК)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБПОУ ЭМК
_____А.В. Гусев
_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 65891D2787C808F6189942EEF339977F
Владелец: Гусев Александр Владимирович
Действителен: с 13.12.2022 до 07.03.2024

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.22 Чертежник-конструктор

г. Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и примерной программой учебной дисциплины для профессий начального профессионального образования по специальностям среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Электромашиностроительный колледж»

Разработчик:
Спицин Виктор Алексеевич, преподаватель СПб ГПБОУ ЭМК

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании Методической комиссии физической культуры
Протокол №

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол №

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по профессии 15.01.22 Чертежник-конструктор

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью Раздела «Физическая культура».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Уметь:

У1. Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина направлена на формирование следующих **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.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность <*>, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов; самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

1.5. Использование часов вариативной части

Вариативные часы -6 часов используются для развития физической выносливости и укрепления здоровья

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*72*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*36*
в том числе:	
практические занятия	*34*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*36*
Промежуточная аттестация в форме: *Дифференцированный зачет*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ___ физическая культура____

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		***1***	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	*2*	*1*
Раздел 2. Практическая часть		***38***	
Учебно-методические занятия			
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		
Учебно-тренировочные занятия			

Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	12	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники выполнения изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	12	2
Тема:2.3 Спортивные игры (баскетбол)	**Практические занятия:** Дальнейшее совершенствование техники перемещений. Дальнейшее совершенствование техники бросков Дальнейшее совершенствование перемещений, ведения, передачи и ловли мяча**.** Дальнейшее совершенствование групповых тактических в защите**.** Дальнейшее совершенствование групповых действий в нападении. Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча. Применение изученных действий в учебной игре	12	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники выполнения изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	12	2
Тема 2.4 Гимнастика	**Практические занятия:** Совершенствование элементов акробатической комбинации. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование элементов комбинации на перекладине. Совершенствование навыков по преодолению полосы препятствий. Проверка выполнения учебного материала (акробатика) Проверка выполнения учебного материала (перекладина, опорный прыжок)	6	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	6	2
Тема 3.9. Военно-прикладная подготовка (борьба)	**Практические занятия:** Дальнейшее совершенствование техники захватов и освобождения от них. Двльнейшее совершенствование техники борьбы в партере и в стойке. Совершенствование техники простейшей формы борьбы. Учебная схватка с применением изученных приёмов. Повторение слабо усвоенного учебного материала	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	6	2
	Дифференцированный зачет	**2**	2
	Всего:	**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

1. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки и ракетки для игры в бадминтон.
2. Оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители,штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры).
3. Оборудование для занятий аэробикой(скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
4. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, конусы, фишки, подставки для мячей, гимнастические маты.
   Для военно-прикладной подготовки: маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем; полоса препятствий.

Технические средства обучения:

5. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
6. музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник,ОИЦ"Академия, 2015

Дополнительные источники:

1. Голощаев Б.Р., История физической культуры и спорта,:учебн. Для студ. учрежд. высш. проф. образования - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр « Академия», 2011. - 320с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: пособие для студентов высш. учеб заведений = 3-е изд., переработка и доп., - М.: Издательский центр « Академия», 2010. -272с.

3. Петров П.К. нформационные технологии в физической культуре и спорте: учебн. пособ. для студентов высш. уч. заведений - 2- ое изд., перераб. - М.: Издательский центр « Академия», 2011. -288с.
4. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособ. для студентов высш. уч. заведений - 8- ое изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

Интернет- ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики URL:http://sport mstm.go.ru (дата обращения 14.01.14)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или соревновательных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Коды формируемых компетенций	**Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля оценки результатов обучения**
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	**Уметь:** У1. Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **Знать**: З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З2. Основы здорового образа жизни.	Практические занятия, Тестовый контроль Дифференцированный зачет