

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Рассмотрен на заседании Совета  
Автономного учреждения  
Протокол от «31» августа 2022г. №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от «31» августа 2022г. №275

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профессии среднего профессионального образования  
230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности/профессии (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Разработчик: Павлова Галина Александровна, руководитель физического воспитания Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум» Министерства образования Чувашской Республики

Одобрена на занятии ЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 31.08.2024

Руководитель \_\_\_\_\_ Федотова Л.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.	3
2.Структура и содержание учебной дисциплины.	5
3.Условия реализации учебной дисциплины.	9
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**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. Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

**1.6. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов,

самостоятельной работы обучающегося 40 часов

практическая работа обучающегося 55 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	100
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	60
в том числе:	
практические занятия	55
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
Выполнение рефератов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая подготовка		
<b>Введение</b>	Введение	1	
<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	
<b>Раздел 1</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Упражнения со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Отжимание от пола и в упоре на брусьях	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений»</b>	4	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Кувырки вперед и назад. Стойка на руках. Упражнения в парах.	1	2
	Перекаты.	2	
	Стойки.	2	
	Соединение элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся. Стойки, перекаты.</b>	4	

<b>Тема 1.3. Круговая тренировка</b>	Прыжки со скакалкой.	2	2
	Подтягивание на перекладине.	2	
	Поднимание туловища.	2	
	Упражнение с гимнастической скамейкой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»</b>	4	
<b>Тема 1.4 Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	
	Преодоление подъемов и препятствий	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках	2	
	Правила соревнований	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Сообщения, доклад. Олимпийские игры современности. Оздоровительное прикладное значение лыжного спорта. Подготовка лыж к соревнованиям	13	
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча на время.	2	
	Броски по кольцу на время.	2	
	Броски по кольцу после ведения.	2	
	Учебная игра.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство»</b>	7	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	Прием мяча сверху.	2	
	Прием мяча снизу.	2	
	Подача мяча на точность (по зонам).	2	
	Прямой нападающий удар.	2	
	Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</b>	8	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование учебного кабинета(спортивного зала): гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, валанчики, скакалки, обручи.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М.: Издательство центр «Академия», 2017.-320с.

Дополнительные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г.- М., 1994.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные звания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Учебный диалог

#### Общие компетенции

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Работа в команде, эффективное общение с коллегами, руководством, клиентами.	Наблюдение и экспертная оценка на практических занятиях. Интерпретация результатов активности студента при проведении учебно-воспитательных мероприятий различной тематики
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	Ответственное исполнение воинской обязанности, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	Наблюдение и экспертная оценка на практических занятиях. Интерпретация результатов активности студента при проведении учебно-воспитательных мероприятий различной тематики