

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**3.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК Физическая культура**

**2016 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО)

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Организация-разработчик: Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий» (далее АПОУ УР «ТРИТ»)

Разработчики:

1. Кривоногова Е.А., директор АПОУ УР «ТРИТ»
2. Москова О.М., зам.директора АОУ СПО УР «ТРИТ»
3. Титов С.Н., преподаватель АОУ СПО УР «ТРИТ»

Рекомендована методическим объединением профессионального цикла

Заключение № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                        | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....       | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 18 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников при наличии среднего (полного) общего образования.

Опыт работы не требуется.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является разделом ОПОП.

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

В результате освоения раздела обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32. основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен формировать общие (ОК) компетенции:

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

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>80</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>40</b>          |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные занятия   | -                  |
| практические занятия   | 18                 |
| контрольные уроки (сдача нормативов)   | 18                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>40</b>          |
| в том числе:   | 40                 |
| составление презентации на заданную тему, создание комплекса утренней гимнастики, создание комплекса самостоятельного занятия по легкой атлетике, создание комплекса занятия по общей физической подготовке, посещение секции легкой атлетике, волейбола, баскетбола, футбола, атлетической гимнастики |                    |
| Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов   |                    |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>   |  | 15          |                  |
| <b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | <b>Содержание</b>  | 1           | 1                |
|  | 1   Самостоятельных занятия, их формы и содержание. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |             |                  |
|  | Лабораторные работы  | -           |                  |
|  | Практические занятия   | -           |                  |
|  | Контрольная работа   | -           |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Создание презентации по теме: «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»  | 2           |                  |
| <b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.     | <b>Содержание</b>  |             |                  |
|  | 1   Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.   | 1           | 1                |
|  | Лабораторные работы  | -           |                  |
|  | Практические занятия   | 1           |                  |
|  | № 1   Обучение методам восстановления после физической нагрузки.   |             |                  |
|  | Контрольная работа   | -           |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Создание комплекса утренней гимнастики. Создание комплекса самостоятельного занятия по легкой атлетике.  | 2           |                  |
| <b>Тема 1.3.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста   | <b>Содержание</b>  |             |                  |
|  | 1   Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств.  | 1           | 1                |
|  | Лабораторные работы  | -           |                  |
|  | Практические занятия   | 1           |                  |
|  | № 2   Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии «Электромонтер по ремонту и   |             |                  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | обслуживанию электрооборудования»   |           |   |
|  | Контрольная работа  | -         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».  | 2         |   |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | <b>Содержание</b>   | 1         |   |
|  | 1   Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.  |           | 1 |
|  | 1   Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и ее факторы.   |           |   |
|  | Лабораторные работы   | -         |   |
|  | Практические занятия  | 1         |   |
|  | № Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности   |           |   |
|  | № 3   электромонтера  |           |   |
|  | Контрольная работа  | -         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре» | 2         |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |   | <b>22</b> |   |
| <b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции.  | <b>Содержание</b>   |           |   |
|  | 1   Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование   |           | 1 |
|  | Лабораторные работы   | -         |   |
|  | Практические занятия  |           |   |
|  | № Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 2         |   |
|  | № 4   Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров.   |           |   |
|  | Контрольная работа № 1. Сдача норматива «Бег 100 метров»  | 2         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                     | 2         |   |
| <b>Тема 2.2.</b> Бег на средние дистанции.   | <b>Содержание</b>   |           |   |
|  | 1   Техника равномерного бега на средние дистанции  |           | 1 |
|  | Лабораторные работы   | -         |   |
|  | Практические занятия  |           |   |
|  | № 5   Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 2000 метров и 3000 метров.   | 2         |   |
|  | Контрольная работа № 2. Сдача норматива «Бег 2000 метров (девушки)», «Бег 3000 метров (юноши)»  | 2         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.   |           |   |



|  |   |             |   |
|--|---|-------------|---|
|  | Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).   | 2           |   |
| <b>Тема 2.3.</b> Метание гранаты.                                | <b>Содержание</b>   |             |   |
|  | 1   Техника метания гранаты   |             | 1 |
|  | Лабораторные работы   | -           |   |
|  | Практические занятия  | 2           |   |
|  | № 6   Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места. Метание гранаты с трех шагов. Метание гранаты с разбега.                         |             |   |
|  | Контрольная работа № 3. Сдача норматива «Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши) с разбега»   | 2           |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление техники метания гранаты с места, с трех шагов (посещение секции легкой атлетики).                     | 2           |   |
| <b>Тема 2.4.</b> Прыжки в длину с разбега.                       | <b>Содержание</b>   |             |   |
|  | 1   Техника прыжков в длину с разбега   |             | 1 |
|  | Лабораторные работы   | -           |   |
|  | Практические занятия  |             |   |
|  | № 7   Подбор разбега для прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1           |   |
|  | Контрольная работа № 4. Сдача норматива «Прыжок в длину с разбега»  | 1           |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление техники прыжков в длину с разбега   | 2           |   |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                                 |   | <b>43</b>   |   |
| <b>Волейбол</b>  |   | <b>(19)</b> |   |
| <b>Тема 3.1.</b> Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку | <b>Содержание</b>   |             |   |
|  | 1   Техника подачи мяча   |             | 1 |
|  | Лабораторные работы   | -           |   |
|  | Практические занятия  | 1           |   |
|  | № 8   Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку   |             |   |
|  | Контрольная работа № 5. Сдача норматива «Верхняя прямая подача мяча через сетку»  | 1           |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление техники верхней и нижней прямой подачи мяча через сетку   | 2           |   |
| <b>Тема 3.2.</b> Прием и передача мяча сверху на месте в парах.  | <b>Содержание</b>   |             |   |
|  | 1   Техника приема и передачи мяча сверху, стоя на месте  |             | 1 |
|  | Лабораторные работы   | -           |   |

|   |   |             |   |
|---|---|-------------|---|
|   | Практические занятия  | 1           |   |
|   | № 9 Прием и передача мяча сверху, стоя на месте; в парах; через сетку.  |             |   |
|   | Контрольная работа № 6. Сдача норматива «Прием и передача мяча сверху через сетку»  | 1           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся. Имитация приема мяча снизу. Имитация основной стойки волейболиста. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола) | 2           |   |
| <b>Тема 3.3.</b> Нападающий удар через сетку.             | <b>Содержание</b>   |             |   |
|   | 1 Техника выполнения нападающего удара через сетку.   |             | 1 |
|   | Лабораторные работы   | -           |   |
|   | Практические занятия  |             |   |
|   | № 10 Выполнение нападающего удара через сетку. Блокирование нападающего удара.  | 1           |   |
|   | Контрольная работа № 7. Сдача норматива «Нападающий удар через сетку»   | 1           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)                   | 2           |   |
| <b>Тема 3.4.</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра. | <b>Содержание</b>   |             |   |
|   | 1 Техника силовых подач   |             | 1 |
|   | Лабораторные работы   | -           |   |
|   | Практические занятия  | 1           |   |
|   | № 11 Использование силовых подач. Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.   |             |   |
|   | Контрольная работа № 8. Сдача норматива «Применение жестикуляции судьи во время игры в волейбол»  | 1           |   |
|   | Контрольная работа № 9. Зачет по теме «Волейбол» (нормативы)  | 1           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся. Составление презентации на тему «Волейбол». Выполнение упражнений на растягивание мышц ног и рук (посещение секции волейбола).  | 4           |   |
| <b>Баскетбол</b>  |   | <b>(24)</b> |   |
| <b>Тема 3.5.</b> Ловля и передача мяча.                   | <b>Содержание</b>   |             |   |
|   | 1 Техника передачи мяча из различных положений и различными способами.  |             | 1 |
|   | Лабораторные работы   | -           |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Практические занятия  | 1 |   |
|  | № 12   Ловля и передача мяча из различных положений и способами.  |   |   |
|  | Контрольная работа № 10. Сдача норматива «Ведение и бросок мяча в движении с двух шагов, сверху»  | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры баскетбол: вбрасывание мяча в игру, спорный мяч (посещение секции баскетбола).  | 4 |   |
| <b>Тема 3.6.</b> Броски мяча.            | <b>Содержание</b>   |   |   |
|  | 1   Техника бросков мяча из различных положений и способами   |   | 1 |
|  | Лабораторные работы   | - |   |
|  | Практические занятия  |   |   |
|  | № 13   Броски мяча из различных положений и способами.  | 1 |   |
|  | Контрольная работа № 11. Сдача норматива «Бросок мяча со штрафной линии сверху»   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся Имитация бросков одной и двумя руками в кольцо с места, в прыжке, в движении с двух шагов. Изучение правил игры баскетбол: грубая игра и не спортивное поведение игроков. Посещение секции баскетбола. | 4 |   |
| <b>Тема 3.7.</b> Приемы владения мячом   | <b>Содержание</b>   |   |   |
|  | 1   Техника выбивания мяча из различных положений и различными способами  |   | 1 |
|  | Лабораторные работы   | - |   |
|  | Практические занятия  |   |   |
|  | № 14   Выбивание мяча, вырывание мяча, перехват мяча  | 1 |   |
|  | Контрольная работа № 12 Выбивание, вырывание мяча   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Закрепление техники выбивания мяча из различных положений   | 2 |   |
| <b>Тема 3.8.</b> Тактическая подготовка. | <b>Содержание</b>   |   |   |
|  | 1   Тактические действия игроков в нападении и в защите.  |   | 1 |
|  | Лабораторные работы   | - |   |
|  | Практические занятия  | 1 |   |
|  | № 15   Тактические действия игроков в нападении и в защите.   |   |   |
|  | Контрольная работа № 13. Сдача норматива «Бросок мяча в движении с двух шагов после передачи»   | 1 |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление тактических действий игроков в нападении и в защите. Посещение секции баскетбола.  | 2 |   |
| <b>Тема 3.9</b> Техническая              | <b>Содержание</b>   |   |   |

|             |      |  |           |   |
|-------------|------|--|-----------|---|
| подготовка. | 1    | Техника ведения, ловли, передачи мяча  |           | 1 |
|             |      | Лабораторные работы  | -         |   |
|             |      | Практические занятия   | 1         |   |
|             | № 16 | Закрепление навыков по ведению, ловле и передаче, броскам мяча.  |           |   |
|             |      | Контрольная работа № 14. Зачетная работа по теме «Баскетбол» (нормативы)   | 1         |   |
|             |      | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление тактических действий игроков в нападении и в защите. Посещение секции баскетбола. | 2         |   |
|             |      | <b>Всего:</b>  | <b>80</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона.

##### **Оборудование:**

###### **спортивного зала:**

- шведская стенка;
- баскетбольные щиты;
- навесные перекладины;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- скакалки;
- стеллаж для инвентаря;
- гимнастические скамейки;
- перекидное табло;
- секундомер.

###### **тренажерного зала:**

- блочный тренажер;
- скамейка для упражнений на пресс;
- стойки под штангу;
- атлетические блины;
- атлетический гриф;
- силовой тренажер;
- стойка под жим лежа;
- вертикальная стойка;
- тренажер для пресс.

###### **стадиона:**

- футбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- прыжковая яма.

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

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГУ «ФИРО». – 2-е изд, испр. и доп.-М.: Издательство «Академия», 2017 г.

##### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КНОРУС, 2015 г.
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

##### **Электронный ресурс:**

1. [www.salomon.ru](http://www.salomon.ru)
2. [www.adidas.ru](http://www.adidas.ru)
3. [www.brooks.ru](http://www.brooks.ru)
4. [www.craft.ru](http://www.craft.ru)
5. [www.mizuno.ru](http://www.mizuno.ru)
6. [www.mikasa.ru](http://www.mikasa.ru)
7. [www.atemi.ru](http://www.atemi.ru)
8. [www.puma.ru](http://www.puma.ru)
9. [www.sport.ru](http://www.sport.ru)
10. [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

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

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <b>Должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> | <b>Входной контроль:</b> сдача контрольных нормативов<br><b>Текущий контроль:</b> сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений. |
| <b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни</li></ul>   | <b>Текущий контроль:</b> беседа, тестирование.  |
| <b>Итоговый контроль:</b> комплексная сдача нормативов  |   |

#### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

| <b>Результаты освоения компетенций</b>   | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов<br/>освоения компетенций</b>                         |
|--|--|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  | Наблюдение при выполнении практических заданий, оценка результатов                                       |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | Наблюдение при выполнении практических заданий, оценка результатов                                       |
| ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  | Наблюдение за поведением на занятиях, во время выполнения практических заданий по теме «Спортивные игры» |
| ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний   | Наблюдение при выполнении практических заданий во время военных сборов                                   |