

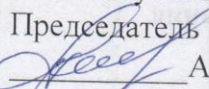
Министерство образования и науки Краснодарского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
начального профессионального образования
профессиональное училище № 71
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура
270802.09 Мастер общестроительных работ

2013

Рассмотрена
методическим объединением
по профессиям «Сварщик», «Мастер
общестроительных работ»
«29» августа 2013 г.

Председатель
 А. В. Петрушенко



Утверждена
директор ГБОУ НПО ПУ № 71 КК
«30» августа 2013 г.
А. А. Лаптев

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2013 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по профессии
среднего профессионального образования (далее – СПО) 270802.09 Мастер
общестроительных работ, укрупненная группа 270000 Строительство и
архитектура, утвержденного приказом Министерства образования и науки
РФ от 2 августа 2013 г. №683, зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа
2013 г., регистрационный №29727

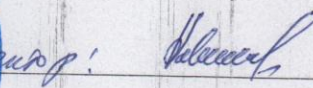
Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное
учреждение начального профессионального образования профессиональное
училище №71 Краснодарского края

Разработчик:

Сунцов Александр Юрьевич, преподаватель, ГБОУ НПО ПУ №71 КК

Рецензенты:




Корнев С. М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ФЭМГ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 270802.09 Мастер общестроительных работ, укрупненная группа профессий 270000 «Строительство и архитектура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013, №683, зарегистрирован Минюстом России 20 августа 2013 г., регистрационный №29727

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

Физическая культура

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях о видах спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	40
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Гимнастика	Содержание учебного материала Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения в лазании по канату. Переворот в лево «колесо». Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины, рук. Висы и упоры.	6	
Тема 2. Баскетбол.	Содержание учебного материала Ведение мяча, передачи двумя руками от груди, из-за головы. Передача мяча и рывок с изменением направления по прямой. Освобождение игроков от опеки с помощью заслона, уход от защитника рывком. Двусторонняя игра. Игра в защите Игра в нападении Групповые действия в нападении Учебная игра.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины. Броски теннисного мяча поочередно левой правой рукой об стену в среднем и быстром темпе	10	
Тема 3. Волейбол.	Содержание учебного материала Верхняя прямая подача, передачи над собой, Приём мяча снизу. Учебная игра в защите Учебная игра в нападении Двусторонняя игра	7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины. Круговые движения головой, броски теннисного мяча поочередно левой правой рукой об стену в среднем и быстром темпе	7	
Тема 4. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала Челночный бег 3*10 метров, Прыжки в длину способом согнув ноги, Метание гранаты.	16	2

	Бег на короткие дистанции 60-100 метров Бег по пересечённой местности Кроссовая подготовка бег 2000 – 3000 метров Эстафетный бег 4* 100 метров Прыжки в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития общей выносливости Бег 1000 метров в среднем темпе. Прыжки со скакалкой. Упражнения для мышц живота и спины (поднимание туловища из положения лёжа). Бег на месте (темп быстрый), прыжки на месте 60 раз на левой, правой, на двух ногах.	17	
	Дифференцированный зачет	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, канат, маты, конь, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- комплект учебно-наглядных пособий «учебные нормативы»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., Просвещение, 2011
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.
3. Российское образование. Федеральный портал www.edu.ru
4. Российский общеобразовательный портал www.school.edu.ru
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. www.school-collection.edu.ru
7. collection.edu.yar.ru
8. Портал информационной поддержки единого государственного экзамена ege.edu.ru
9. Федеральный Институт педагогических измерений www.fipi.ru
10. Естественно-научный образовательный портал www.en.edu.ru
11. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" www.ict.edu.ru
12. ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов) eor.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
2	4
Умения:	
- использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.