Министерство образования Пензенской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Пензенской области «Пензенский агропромышленный колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

Пенза, 2016 г.

Утверждаю
Директор колледжа
_____ /А.В. Зарывахин/
«___» _____ 2016 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Организация-разработчик: ГАПОУ ПО «Пензенский агропромышленный колледж»

Разработчик: Сироткин Е.А., руководитель физического воспитания

Программа по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании МЦК физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 3 от «05» 10 201 г.

Председатель МЦК _____ / Тургенева В.П./

Содержание

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4

2.Структура и содержание учебной дисциплин 5

3.Условия реализации программы учебной дисциплины 8

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 9

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа по учебной дисциплине является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: профессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
Лабораторные работы	-
Практические занятия	40
Контрольные работы в т.ч.	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
выполнение комплексов физических упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни	1	1,2
Раздел I. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка, высокий и низкий старт, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 2000м (девушки), 3000м (юноши), прыжки в длину с места и разбега. Общеразвивающие упражнения с использованием тренажеров и снарядов на открытом воздухе.	9	2,3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники бега	10	
Раздел II. Спортивные игры (баскетбол)	Обучение технических элементов игры в баскетбол. Общеразвивающие упражнения.	10	2,3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: совершенствование игры в баскетбол	10	
Раздел III. Лыжная подготовка	Обучение и совершенствование техники лыжных ходов, преодоление спусков и подъёмов. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов	10	2,3
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техник видов ходов	10	
Раздел IV. Спортивные игры (волейбол)	Обучение технических элементов игры в волейбол. Развитие ловкости, скорости, мышления в игре. Общеразвивающие упражнения.	10	2,3

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приемов и подач мяча	**10**	
Итого:		**80**	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, лыжной базы, летней площадки для занятий легкой атлетикой, спортивных комнат в общежитиях, гимнастических снарядов на открытом воздухе, площадок на открытом воздухе для занятий стритболом, волейболом, футболом.

Оборудование спортивного зала:

1. Комплекты лыжного инвентаря.

2. Мячи футбольные.

3. Мячи баскетбольные.

4. Штанги, гантели, гири, перекладина, брусья, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Список используемой основной литературы:

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М., 2011.
2.Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2011.
3.Решетников Н.В., Кислицин Ю.А. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. – М., 2011.

Список дополнительной литературы:

1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А Физическая активность человека.- Киев: Здоровье,2011.
3.Бальсевич В.К. Здоровье в движении. – М.: Физкультура и спорт,2012.
4.И.А.Шипилина, И.В.Самохин «Фитнес-спорт», Ростов-Дон Феникс 2012.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

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

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000м. (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 5км (мин, с)	25,5	27,20	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8.	Бросок набивного мяча 2кг из-за голова (м)	9,5	7,5	6,5
9.	Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3

11.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000м. (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3км (мин, с)	25,5	27,20	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7.	Бросок набивного мяча 2кг из-за голова (м)	10,5	6,5	5,0
8.	Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной	До 9	До 8	До 7,5

	гимнастики - релаксационной гимнастики			

Примечание: упражнение и тесты по профессионально - прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.