

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Протокол № 6

_____/Р.Н. Лучковский/

« 17 » мая 2024 г

« _____ » _____ 20 ____ г.

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной
учебной дисциплины
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОФЕССИИ
13.01.14 ЭЛЕКТРОМЕХАНИК ПО ЛИФТАМ
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии 13.01.14 Электромеханик по лифтам, входящей в состав укрупнённой группы профессий: 13.00.00 Энерго и теплоэнергетика.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова О.В., руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании
Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Протокол № 11 от « 28» июня 2021г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии *13.01.14 Электромеханик по лифтам, укрупненная группа профессий 13.00.00 Энерго- и теплоэнергетика*

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.14 Электромеханик по лифтам.

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

Цель: Создание условий для сохранения здоровья обучающихся.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2,3,6 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- 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 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>38</i>
теория	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>20</i>
<i>Форма промежуточной аттестации в виде Дифференцированного зачета</i>	

2.2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	2	
Основное содержание		2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,6
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. 2.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	3.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	1. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности	2	
Раздел № 2	Практический раздел	6	
Методико-практические занятия		6	
Основное содержание		6	
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 2.1. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 2,3,6
	1.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ЛР 19 ЛР 20
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23
	В том числе практических занятий	4	ЛР 24

при решении профессионально-ориентированных задач	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ЛР 25
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,6 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1	
	2. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3 Лёгкая атлетика	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	12	ОК 2,3,6 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		

	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	3. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	6. Совершенствование техники метания	2	
	7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	ОК 2,3,6 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	2. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	
	4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1. Составление и выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	8	
2. Составление и выполнение упражнений со свободными весами	4		

2.5 Спортивные игры (практические занятия)		20	
Тема 2.5 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	12	
	1Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ОК 2,3,6 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	2Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	4	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	4.Развитие физических способностей средствами баскетбола	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Презентация на тему «Баскетбол»	6	
	2.Закрепление технических элементов.	2	
Тема 2.5 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2,3,6
	1Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	2Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
	4Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий	8	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	

	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	4.Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, , конус игровой, сетка для игры в волейбол, мяч волейбольный.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья параллельные, снаряд «доска наклонная», комплекс атлетический, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Дополнительная литература: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. <https://media.prosv.ru/content/item/12581/>

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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i>	<i>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами.</i>
<i>Уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>1.Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений. 2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. 3.Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств. 4.Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</i>	<i>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.</i>

	<i>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</i>	
--	---	--