



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

_____ Д.С. Никонова
«17» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

наименование учебной дисциплины

Профессия:

15.01.21 Электромонтер охранно-пожарной сигнализации

ОДОБРЕНО

Зав. кафедрой

_____ Р.Ю. Шафеев

СОСТАВИТЕЛЬ

преподаватель В.В. Стрельцов

преподаватель В.Т. Вылегжанин

преподаватель И.З. Хабиров

Уфа 2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
Приложение 1	11
Приложение 2	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ УКРТБ в соответствии с ФГОС по профессии СПО:

15.01.21 Электромонтер охранно-пожарной сигнализации

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура».

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий формам обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин физической культуры

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

В результате освоения обязательной части дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения обязательной части дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	40
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	40
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- занятий в секциях;	20
- подготовка рефератов и докладов	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
IV семестр				
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	3	
	Практические занятия	10		
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.		
	2	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. Комплексы упражнений для развития гибкости.		
	3	Техника бега на различные дистанции(100м, 200м, 1000м)		
	4	Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег		
	5	Техника прыжка в длину. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках		
	Самостоятельная работа обучающихся			10
	1	Подготовка рефератов и докладов, [1] стр.43-78		
2	Занятия в секции			
Тема 2. Спортивные игры	Содержание учебного материала:	24	3	
	Практические занятия	12		
	6	Волейбол. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу, снизу, сверху.		
	7	Волейбол. Передача мяча в движении, сверху, снизу. Техника нападающего удара.		
	8	Волейбол. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
	9	Волейбол. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении		
	10	Баскетбол. Передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.		
	11	Баскетбол. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках, ведение мяча, проход в парах с защитником.		
	Самостоятельная работа обучающихся			12
	1	Подготовка рефератов и докладов [1] стр.118-164		
2	Занятия в секции			
V семестр				
Тема 3. Плавание	Содержание учебного материала	16	3	
	Практические занятия	6		
	12	Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий плаванием		

	13	Воспитание скоростно-силовых способностей и гибкости в процессе занятий плаванием		
	14	Освоение техники плавания. Кроль. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй (дельфин)		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	1	Занятия в секции		
Тема 4. Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		20	3
	Практические занятия		12	
	15	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки		
	16	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием		
	17	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов		
	18	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы		
	19	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы		
	20	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий		
	Самостоятельная работа		8	
1	Подготовка рефератов и докладов [1] стр.165-199			
Всего:			80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала,; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -4шт
3. Гимнастические стенки- 1шт.
4. Гимнастические скамейки -6 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Силовая станция -2шт.
7. Велотренажер-1шт
8. Силовой тренажер «Kettler»
9. Силовой тренажер «Kettler
10. Беговая дорожка «Тorneo»
11. Скамья для жима – 2шт.
12. Коврики поролон. - 8 шт.
13. Гриф гантельный -6 шт.
14. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
15. Гриф для штанги -3шт.
16. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., 10кг - 6 шт., 15кг - 2 шт, 20кг - 2 шт.
17. Диски «Здоровье» - 4 шт.
18. Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
19. Гриф изогнутый-2шт.
20. Тренажер для мышц ног
21. Тренажер – шпагат
22. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
23. Стол для армрестлинга ПС-63.1
24. Стойка С-6
25. Тренажер для мышц груди ПС-3
26. Тренажер бицепс-тяга ПС-22
27. Комплексный тренажер «Mexiko-S»
28. Скамья универсальная «Alta»-2шт.
29. Стол теннисный - 4шт.
30. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект 13 шт.
31. Пояс атлетический -2 шт.

32. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2 шт., 15 кг. – 4 шт.
33. Диски обреза. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. – 12 шт.
34. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт., футбольные-4 шт., теннисные -10шт.
35. Волейбольная сетка -3 шт.
36. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт
37. Колодки стартовые- 4шт.
38. Секундомер-4шт.
39. Измерительная рулетка-1шт.
40. Гранаты для метания -6 шт.
41. Эстафетные палочки -4шт.
42. Скакалки гимнастические-20шт.
43. Бадминтон-12 комплектов
44. Мячи набивные – 5шт.
45. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта
46. Палки гимнастические-10шт.
47. Обручи металлические 12 шт.

Технические средства обучения:

1. Музыкальные центры «SONY» и «PANASONIC»
2. Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2018

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2018– 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2018. – 448с.

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал. Российское образование. – режим доступа: <http://window.edu.ru/> (2012-2019)
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов- режим доступа: <http://studystuff.ru/> (2011-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических (лабораторных) занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Практические занятия №1-20. Сдача контрольных нормативов. Анализ результатов выступления на соревнованиях. Сравнение данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	Защита рефератов, докладов.

Приложение 1

Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Тематика практических занятий:</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений для развития силовых качеств.</p> <p>Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Техника бега на различные дистанции(100м, 200м, 1000м)</p> <p>Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег</p> <p>Техника прыжка в длину. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках</p> <p>Волейбол. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу, снизу, сверху.</p> <p>Волейбол. Передача мяча в движении, сверху, снизу. Техника нападающего удара.</p> <p>Волейбол. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Баскетбол. Передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.</p> <p>Баскетбол. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках, ведение мяча, проход в парах с защитником</p> <p>Воспитание выносливости и координации движений в процессе занятий плаванием</p> <p>Воспитание скоростно-силовых способностей и гибкости в процессе занятий плаванием</p> <p>Освоение техники плавания. Кроль. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй (дельфин)</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием</p> <p>Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий</p>
<p>Знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>Перечень тем:</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Плавание</p> <p>Военно – прикладная физическая подготовка</p>
<p>Самостоятельная работа студента</p>	<p>Тематика самостоятельной работы:</p> <p>- занятия в секциях;</p> <p>- подготовка рефератов и докладов</p>

Приложение 2
Обязательное

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технология формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	<ul style="list-style-type: none"> - планирует деятельность, применяя технологию с учетом изменения параметров объекта, к объекту того же класса, сложному объекту (комбинирует несколько алгоритмов последовательно или параллельно); - выбирает типовой способ достижения цели в соответствии с заданными критериями качества и эффективности
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<ul style="list-style-type: none"> - предлагает способ коррекции деятельности на основе результатов оценки продукта
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	<ul style="list-style-type: none"> - предлагает источник информации определенного типа / конкретный источник для получения недостающей информации и обосновывает свое предложение; - извлекает информацию по самостоятельно сформулированным основаниям, исходя из понимания целей выполняемой работы, систематизирует информацию в рамках самостоятельно избранной структуры
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - применяет ИКТ при выполнении профессиональных задач
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> - фиксирует особые мнения; использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не смогла добиться результатов обсуждения; - дает сравнительную оценку идей, высказанных участниками группы, относительно цели групповой работы
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	<ul style="list-style-type: none"> - применяет полученные знания при исполнении обязанностей военной службы