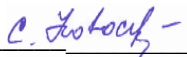


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


Форма обучения: очная
Срок получения образования: 2 года 10 месяцев
Курс: 3
Семестр: 5,6

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. № 802, зарегистрированным 20 августа 2013 г., регистрационный № 29611, с изменениями, внесенными Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г., № 247, зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации 03 апреля 2015 г., регистрационный № 36713.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦК ПЦ
Протокол № 11 от «20» 06 2018 г.
Председатель ПЦК ПЦ

 С.И. Новоселова

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР


Е.В. Казакова
«21» 06 2018 г.

Рабочую программу разработал:
преподаватель (учитель физической культуры)
первой квалификационной категории

 Р.Р. Курбанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура входит в состав раздела ФК.00 Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Программа дисциплины Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала и работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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 коллегами, руководством, клиентами.

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

Обучение по дисциплине ФК.00 физическая культура направлено на освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций (Таблица 1).

Таблица 1

Код ОК	Умения	Знания	Практический опыт
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- 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;	- повышения и поддержания работоспособности; - укрепления физических качеств; - оценивания физических возможностей; - выполнения физических упражнений.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
практические занятия (всего)	40
самостоятельная работа	40
в том числе за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
5 семестр	56
в том числе:	
практические занятия	28
самостоятельная работа	28
в том числе за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
6 семестр	24
в том числе:	
практические занятия	12
самостоятельная работа	12
в том числе за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенции
5 семестр			
Раздел 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	56	
Тема 1.1 Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков	Практические занятия № 1 -2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Практические занятия № 3-12 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Ведение мяча пальцами рук - ОРУ в движении, с гантелями, мячом - Броски в цель на точность, метание спортивного снаряда 700 гр. (юноши); 500 гр. (девушки) - Жонглирование двумя теннисными мячами - Бег 30 метров, 60 метров 100 метров - Акробатические упражнения и комбинации	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 1.2 Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии	Практические занятия № 13-20 Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения - Игры: волейбол, баскетбол, футбол - Настольный теннис - Эстафеты - Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	Практические занятия № 21-28 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка - Комплекс физических упражнений. Профессиограмма специалиста. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз. - Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - Общефизическая подготовка.	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельные работы: 1.Подготовка презентации на тему: «Составить и провести комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики, физкультминутки». 2.Подготовить реферат по темам: -Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. - Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. - О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	28	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7

	<ul style="list-style-type: none"> - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Я выбираю здоровый образ жизни. - Техника владения мячом: приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте, в движении. - Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз - Тактика – техническая подготовка. Правила игры 4. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки 5. Составить комплекс упражнений физкультминутки, игры и эстафеты. 6. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта. 		
Промежуточная аттестация в форме зачёта			
	6 семестр		
Раздел 2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	12	
Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность	<p>Практические занятия № 29-34 Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Челночный бег 3x10</p>	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
Раздел 3	Основы здорового образа жизни.	12	
Тема 3.1 Личностное развитие человека	<p>Практические занятия № 35- 38 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости.</p>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	<p>Практические занятия № 39-40 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	<p>Самостоятельные работы:</p> <p>1. Выполнить задание «Бег по пересеченной местности»</p> <p>2. Подготовить реферат по темам:</p> <p>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>3. Подготовка презентации на темы:</p> <p>- Комплекс атлетической, ритмической гимнастики.</p> <p>- Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.</p>	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7

	4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
		Всего	80

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- стойка для хранения профессиональных гантелей на 10 пар
- стойка баскетбольная со щитом из акрила 180*105 Littl SAM Pro
- скамья стойка для жима штанги лежа MB 2.06
- скамья горизонтальная
- велотренажер спортивный
- сетка для большого тенниса
- гимнастические скамейки
- маты гимнастические, канат для перетягивания
- стойки для прыжков в высоту
- перекладина для прыжков в высоту
- напольный ростомер
- рамы для выноса баскетбольного
- защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные,
- ворота для мини-футбола
- скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные)
- гири 16 кг
- шахматы обиходные (дерево)
- мячи для мини-футбола
- баскетбольные, волейбольные мячи, ракетки и мячи для настольного тенниса.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса
- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура: учебник для СПО [Текст: Электронный ресурс] : Учебник / Ю. Н. Аллянов. - 3-е изд. - Электрон. дан. col. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Профессиональное образование). <http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0.

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-

9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.

2. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для СПО [Текст : Электронный ресурс] : Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - Электрон. дан. col. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронная библиотека Юрайт <https://www.biblio-online.ru/>

2. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

3. ИРБИС64+ Электронная библиотека http://webirbis.tsogu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&I21DBN=READB_FULLTEXT&P21DBN=READB&Z21ID=&S21CNR=5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Критерии оценки	Методы оценки
уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
основы здорового образа жизни	физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
практический опыт:		
повышения и поддержания работоспособности	поддерживать работоспособность	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
укрепления физических качеств	укреплять физические качества	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ

оценивания физических возможностей	очинивать физические возможности	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
выполнения физических упражнений	выполняет физические упражнения	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Умение организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Умение чётко и ясно анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Формирование чувства долга, перед Отечеством. Воспитание качеств выносливости, ответственности в физическом развитии.	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ

**Дополнения и изменения
к рабочей программе
ФК.00. Физическая культура
на 2019-2020 учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):
Внесены изменения в пункты:

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные источники

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

Дополнительные источники


1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438978>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429447>

3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
2. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>
3. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
4. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>
5. Онлайн тесты по физкультуре https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/

Дополнения и изменения внес


Преподаватель первой квалификационной категории _____  _____ Р.Р.
Курбанова

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК ПЦ.

Протокол от № 15 от «25» июня 2019 г

Председатель ПЦК ПЦ _____  И.Н. Зольникова

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР филиала ТИУ в г. Тобольске _____  Е. В. Казакова

«27» июня 2019 г.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе
ФК.00. Физическая культура
на 2020-2021 учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):
Внесены изменения в пункты:

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146> (дата обращения: 27.08.2019).

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438978> (дата обращения: 27.08.2019).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.

2. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для СПО [Текст : Электронный ресурс] : Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - Электрон.дан.col. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Электронного издательства ЮРАЙТ». Адрес сайта - www.urait.ru, <https://www.biblio-online.ru>

2. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Издательство ЛАНЬ». Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://elibrary.ru/>

4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ). Адрес сайта - <https://rusneb.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Консультант студента». Адрес сайта - <http://www.studentlibrary.ru>

Дополнения и изменения внес

Преподаватель первой квалификационной категории  Р.Р. Курбанова

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК ПЦ.

