

Приложение № 3  
к образовательной программе СПО по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)


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

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


Тобольск, 2021

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 № 12 от «26» июня 2021 г.  
Председатель ПЦК ПЦ

  
\_\_\_\_\_ О.Н. Щетинская

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Казакова  
«26» июня 2021 г.

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

  
\_\_\_\_\_ Р.Р. Курбанова

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 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 с 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

## 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
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков</b>	Практические занятия № 1 -2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (тренинг)	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Практические занятия № 3-12 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров - Ведение мяча пальцами рук (анализ производственных ситуаций) - ОРУ в движении, с гантелями, мячом - Броски в цель на точность, метание спортивного снаряда 700 гр. (юноши); 500 гр. (девушки) - Жонглирование двумя теннисными мячами (анализ производственных ситуаций) - Акробатические упражнения и комбинации	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
<b>Тема 1.2</b> <b>Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии</b>	Практические занятия № 13-20 Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения - Игры: волейбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educop») баскетбол, футбол (тренинг) - Настольный теннис - Эстафеты (деловая игра) - Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
<b>Тема 1.3</b> <b>Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда</b>	Практические занятия № 21-28 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка - Комплекс физических упражнений. Профессиограмма специалиста. (анализ производственных ситуаций) - 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 (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	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. (интернет ресурсы с применением	28	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7

	<p>программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</li> <li>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Я выбираю здоровый образ жизни.</li> <li>- Техника владения мячом: приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте, в движении.</li> <li>- Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз</li> <li>- Тактика – техническая подготовка. Правила игры</li> </ul> <p>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.</p>		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>			
	<b>6 семестр</b>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность</b>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритмическая гимнастика. (деловая игра); (дискуссия); (индивидуальный проект); (иные тренинги)</li> <li>Атлетическая гимнастика. Челночный бег 3x10</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</li> <li>- Общефизическая подготовка. (групповой проект) (иные тренинги)</li> </ul>	6	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7</p>
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы здорового образа жизни.</b> (мультимедийный урок с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	<b>12</b>	
<b>Тема 3.1 Личностное развитие человека</b>	<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 (индивидуальный проект)</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> <p>(тренинг)</p>	4	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7</p>
	<p>Практические занятия № 39-40 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. (групповой проект)</li> </ul>	2	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7</p>
	Самостоятельные работы:	6	ОК 2

	1. Выполнить задание «Бег по пересеченной местности» 2. Подготовить реферат по темам: - Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка презентации на темы: - Комплекс атлетической, ритмической гимнастики. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз. 4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта		ОК 3 ОК 6 ОК 7
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
	<b>Всего</b>	<b>80</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины ФК.00 Физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

##### 3.1.2. Программное обеспечение: Zoom.

#### 3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

##### **Спортивный зал**

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- 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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

##### 3.2. 1. Информационное обеспечение обучения

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (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). 2019

3. 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> (дата обращения: 27.08.2019). 2019

### 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/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Критерии оценки	Методы оценки
<b>уметь:</b>		
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
<b>знать:</b>		
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
<b>практический опыт:</b>		
повышения и	поддерживать	Наблюдение

поддержания работоспособности	работоспособность	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 четко 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

