

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»
От 26.05.2022 № 125

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих,
служащих по профессии 13.01.10Электромонтер по ремонту и
обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Сызрань, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии
профессионального цикла
специальностей/профессий 08.02.09,
13.01.10, 40.02.02, 43.01.09
Протокол заседания цикловой комиссии

от 20.05.2022 № 8
Председатель ЦК Абрамова А.С.

ОДОБРЕНО

Методистом Инчаковым В.А.
Экспертное заключение технической
экспертизы рабочих программ ООП по
профессии 13.01.10 Электромонтер по
ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

от 24.05.2022

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «02» августа 2013 г. №802

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5	Приложение 1	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС ГБПОУ «СПК» по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО. Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина Физическая культура относится к профессиональному учебному циклу ППКРС.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать 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 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

максимальной учебной нагрузки студента 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;
- самостоятельной работы студента 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	40
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, дополнительные занятия по видам спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		20		
Тема 1.1 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,7
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	2		
Тема 1.2 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,7
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	2		
Тема 1.3 Правила эстафетного бега контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Повторить прием и передачу эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	2		
Тема 1.4 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,7
	Практическое занятие: 1. Дыхание, распределения сил на дистанции 2. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м без учета времени 3. Контроль нагрузки по ЧСС 4. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м на время	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания 2. Игровые задания с теннисным мячом	4		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		12		
Тема 2.1 Игры по правилам, развитие гибкости, координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,6
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на гибкость 3. Комплекс упражнений и заданий на скакалке 4. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	4		
Тема 2.2 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Соревнование по круговой системе, в подгруппах	2		

	2. Соревнование по круговой системе, в парном разряде			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, прыжковые упражнения. 2. Задания с мячом	2		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		12		
Тема 3.1 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК3,6
	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: ведение мяча по кругу 3x50м, ведение мяча в сочетании с поворотами и броском в кольцо, 2x5 бросков мяча в кольцо с точек, 5 бросков мяча в кольцо с 2-х шагов, 5,10 штрафных бросков.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена»	2		
Тема 3.2 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе 2. Нормативы по ОФП	2		
Тема 3.3Зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1.Нормативы по ОФП	2		

	2. Зачетные задания			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые, игровые задания	2		
РАЗДЕЛ 4 ВОЛЕЙБОЛ		20		
Тема 4.1 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Подача, прием мяча, игровые задания 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	4		
Тема 4.2 Развитие скоростно- силовых качеств, игровые задания	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Линейные эстафеты с элементами волейбола	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Задания с мячом. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке	2		
Тема 4.3 Контрольные нормативы по специальной	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча	2		

подготовке	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры»	2		
Тема 4.4 Игры по волейболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе 2. Комплекс ОФП, беговые задания	2		
РАЗДЕЛ 5 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		16		
Тема 5.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,7
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	4		

Тема 5.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 3,7
	Практическое занятие: 1. Контрольный норматив: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП	2		
Тема 5.3 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, юноши - подтягивание на высокой перекладине. девушки - сгибание, разгибание рук в упоре лежа на скамейке, поднятие туловища за 30сек. 2. Зачетные задания	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по основам физического воспитания	2		
Всего:		80		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

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

Основная литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2015. - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2015. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов

учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2015. - 528 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015-312с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2015г.240с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2016. - 416 с.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2015. - 176 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-na5.ru/>

Дополнительная литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа с. жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 25с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> – устный ответ на практических занятиях – отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных нормативов – зачет – дифференцированный зачет – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка – выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции – делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий – работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся – формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Игры в условиях соревнования	6	Деловая игра	ОК2, ОК 3, ОК 6
2.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	4	Деловая игра	ОК2, ОК 3, ОК 6