Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 49B21F07307E2F90A24C89E52CEF2F06
Владелец: Соколов Юрий Александрович
Действителен: с 18.02.2022 до 14.05.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Ю.А. Соколов
«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

для профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)

Форма обучения очная

2020

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 802.

Разработчик: преподаватель _____А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К _____ А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора _____П.А. Стифеева

Согласовано:

Заведующая отделением _____ Л.А. Орлова

Старший методист _____ Э.И. Саушкина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

_____13.01.10_____

_____

одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от «02» июня 2021 г., на заседании П(Ц)К от «28» 06 2021 г., протокол № 11.

Председатель П(Ц)К _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

_____

_____

одобренного педагогическим советом техникума протокол №__ от «__» _____20__г., на заседании П(Ц)К от «___» _____20___г., протокол № __.

Председатель П(Ц)К _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

_____

_____

одобренного педагогическим советом техникума протокол №__ от «__» _____20__г., на заседании П(Ц)К от «___» _____20___г., протокол № __.

Председатель П(Ц)К _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины 4

2. Структура и содержание учебной дисциплины 6

3. Условия реализации программы учебной дисциплины 11

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 13

5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу 14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г № 802

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является самостоятельным разделом учебного плана.

1.3.Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

-основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

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.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	**40**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**		
	1. Влияние ФК.00 Физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	**2**	**2**
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)			
Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	**2**	**3**
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**3**	
Тема 2.2. Техника	**Практические занятия**		

выполнения упражнений на развитие гибкости	1. **Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища:** 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2.Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.	**2**	**3**
	2. **Выполнение комплексов упражнения для мышц ног**: 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**3**	
Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	**2**	**3**
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**3**	
Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.	**Практические занятия**	**2**	**3**
	1. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение		
	2. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику	**3**	

	выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений		
Тема 2.5. Техника выполнения дыхательной гимнастики	**Практические занятия**		
	1. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	**2**	**3**
	2. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**4**	
Тема 2.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	**Практические занятия**		
	1. Повторение и совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	**2**	**3**
	2. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**4**	
Тема 2.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	**Практические занятия**		
	1. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	**2**	**3**
	Зачет	**2**	

Итого:		**50**	

6 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	**Содержание учебного материала**		
	1. Влияние ФК.00 физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	**2**	**2**
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)			
Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	**Практические занятия**		
	1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	**2**	**3**
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**10**	
Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	**Практические занятия**		
	1. **Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища:** 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой	**2**	**3**

	ноге. 2.Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.		
	2. **Выполнение комплексов упражнения для мышц ног**: 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	**2**	**3**
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	**10**	
	Дифференцированный зачет	**2**	
Итого:		**30**	
Всего		**80**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, летнем стадионе.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- компьютер

4.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов:

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457504

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477715

Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе, фронтального и индивидуального устного опросов, просмотра и оценки реферативных работ, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля результатов обучения:**
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.
знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме-нённых	заменённых	аннулированных	новых			