

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

_____ 2022 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 _____

2022

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 РФ от 2 августа 2013г. № 802.

Разработчик:
преподаватель

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № _____ от «28» 06 2022 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «29» июня 2022 г.

Председатель методического
совета техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

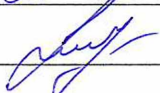
Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением

 Л.Н. Борзенкова

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г., на заседании П(Ц)К, протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г., на заседании П(Ц)К, протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура 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 в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 802.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни.

умения:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 80 |
| из них в форме практической подготовки | – |
| Обязательная аудиторная нагрузка | 40 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 38 |
| лабораторные занятия | – |
| Самостоятельная работа | 40 |
| Промежуточная 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 и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | В том числе практическая подготовка | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|-------------------------------------|---|
| Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры | | | | |
| Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Теоретическое занятие. Влияние ФК.00 Физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека | 2 | - | ОК 2-3 |
| Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП) | | | | |
| Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятие мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса. | Практическое занятие №1. Выполнение комплексов упражнений для мышц грудного отдела и ног. | 2 | - | ОК 2-3; ОК 6-7 |
| | Практическое занятие №2. Выполнение комплексов упражнений для мышц брюшного пресса. | 2 | - | |
| Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости | Практическое занятие №3. 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 | 2 | - | |

| | | | | |
|--|---|----|---|--|
| | голении согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад. | | | |
| | Практическое занятие №4. Выполнение комплексов упражнений 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 | - | |
| | Практическое занятие №5. Зачет | 2 | - | |
| Самостоятельная работа Подготовка устных сообщений по тематике, предложенной преподавателем. | | 16 | | |
| Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятие мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса. | Практическое занятие №6. Выполнение комплексов упражнений для мышц грудного отдела. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №7. Выполнение комплексов упражнений для мышц брюшного пресса. | 2 | - | |
| Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики. | Практическое занятие №8. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №9. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение | 2 | - | |
| | Практическое занятие №10. Совершенствование техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение. | 2 | - | |
| Тема 2.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП) | Практическое занятие №11. Выполнение комплексов упражнений для мышц ног. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №12. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП). | 2 | - | |

| | | | | |
|---|---|-----------|----------|--|
| Тема 2.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП) | Практическое занятие №13. Выполнение упражнений для мышц спины. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №14. Выполнение работы в парах для проработки мышц брюшного пресса. | 2 | - | |
| Тема 2.8. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП) | Практическое занятие №15. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №16. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП) | 2 | - | |
| Тема 2.9. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса. | Практическое занятие №17. Выполнение комплексов упражнений для мышц спины и брюшного пресса. | 2 | - | |
| | Практическое занятие №18. Выполнение комплексов упражнений для мышц ног и плечевого пояса. | 2 | - | |
| Самостоятельная работа | | 24 | | |
| Физическая подготовка студентов к проведению практических занятий | | | | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | - | |
| Всего | | 80 | - | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины ФК.00 Физическая культура 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

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1 Основные источники

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>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, АН. 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>

3.2.3. Интернет-ресурсы

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|---|
| <p>Знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.</p> | <p>Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и основ здорового образа жизни</p> | <p>Оценка за выполнение тестового задания</p> |
| <p>Умения: У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Контрольное задание, оценка в ходе проведения практических занятий, дифференцированного зачета</p> |