

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума



Ю.А. Соколов

20 июля 2023 г.

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

для профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и  
автоматике


Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 220703.02 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 682.

Разработчик:

преподаватель первой  
квалификационной категории


 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 9 от « 19 » 06 2023 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 10 от « 04 » 04 20 23 г.

Председатель методического совета  
техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.С. Косоруков

Старший методист / методист

 Ю.Ю. Киреева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, 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 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, 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.....	8
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура по профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, входящей в состав укрепленной группы 15.00.00 Машиностроение, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 220703.02 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №682.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

**умения:**

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

У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка:</b>	<b>40</b>
теоретические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	-
практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	40 2
<b>Самостоятельная работа,</b> в т.ч. в форме практической подготовки	<b>40</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет	<b>2</b>

## 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
<b>Раздел. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)</b>				
Тема 1.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	<b>Практическое занятие №1.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц грудного отдела.	2	-	ОК 02, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №2.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц ног и мышц спины.	2	-	
Тема 1.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	<b>Практическое занятие №3.</b> Выполнение комплексов упражнений 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	-	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц ног. 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. Затем сменить ноги. 2. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	2	-	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц ног. 1. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 2. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	2	-	
Тема 1.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц	<b>Практическое занятие №6.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц грудного отдела и ног.	2	-	
	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц грудного отдела.	2	-	

ног, брюшного пресса.	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц ног.	2	-	
	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц брюшного пресса.	2	-	
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка устных сообщений по тематике, предложенной преподавателем		16		
Тема 1.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.	<b>Практическое занятие №10.</b> Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
	<b>Практическое занятие №11.</b> Выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
Тема 1.5. Техника выполнения дыхательной гимнастики	<b>Практическое занятие №12.</b> Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
Тема 1.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	<b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение комплексов упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	-	
Тема 1.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	<b>Практическое занятие №16.</b> Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Выполнение работы в парах для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
Тема 1.8. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	<b>Практическое занятие №18.</b> Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Закрепление навыков и выполнение упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	-	
<b>Самостоятельная работа</b> Физическая подготовка студентов к проведению практических занятий		24		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	-	
<b>Всего</b>		<b>80</b>	-	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж.

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **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, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>



2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] URL: [http://www.gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://www.gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знания:</b>            З1 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            З2 – основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p><b>умения:</b>            У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</p>

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест - челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.