

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК- УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии

Электротехнических дисциплин

 Демина Т.Л.

« 12 » 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

 Токарева Н. Х.

« 22 » 01 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)**

Квалификация: Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования

2022

Программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) и утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 г. № 802.

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчик:

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии: Физ. воспитания и ДПМ (протокол № 7 от 12.01.2022 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 4 от 22.01.2022 г.)

Разработчик



Мирошниченко И.Е.

Председатель цикловой комиссии
Физ. воспитания и ДПМ



Брызгалова Л.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.10.01 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), входящей в укрупнённую группу профессий и специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.10.01 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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

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.

В результате освоения дисциплины развиваются 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.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40(24+16)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
2-3курс -40(24\16)ч.**

Раздел 1. Лёгкая атлетика.			14ч	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 2,3,6,7
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2	4ч	
	Практические занятия			
	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м, 300м, 600м.		2 2	
Тема 1.2 Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 2,3,6,7
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2	2ч	
	Практические занятия			
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.			
Тема 1.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения		ОК 2,3,6,7
	Бег на средние дистанции.	2	6ч	
	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	
	Практические занятия			
	Выполнение норматива в беге на 500м(юн), 300м(дев).		4	

Тема 1.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения	2ч	ОК 2,3,6,7
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия		2	
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). Бег по пересечённой местности, финиширование. 2.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).			
Раздел 2. Баскетбол.			6ч	
Тема 2.1 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча .Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
Тема 2.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 2.4 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 2,3,6,7

	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2	2	
	Практические занятия			
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел 4. Гимнастика			4ч	
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема 2. Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
Раздел 3. Лыжная подготовка			10ч	
Тема 3. 1 Техника безопасности на уроке.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 2,3,6,7

Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2	1	
	Практические занятия			
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема 3.2Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 2,3,6,7
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тем 3.3Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 3.5Коньковый ход.	Содержание учебного материала	Уровень	2	ОК 2,3,6,7

Техника конькового хода.		освоения		
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
Тема 3.6 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			
Раздел 4. Волейбол.			6ч	
Тема 4.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.			
Тема 4.2 Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6,7
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите и в нападении. Выпады в различных направлениях во время игры. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча	2		

	кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.			
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
Тема 4.3 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 2,3,6,7
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			
Тема 4.4 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 2,3,6,7
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у			

	стены(зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки(зачёт).		
Самостоятельная учебная работа во взаимодействии с преподавателем:		40ч.	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14ч.	ОК 2,3,6,7
Тема 1.1.Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>		4	
Тема 1.2 Прыжки в длину с места <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>		2	.
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие силовых качеств.</i>		4	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>		2	
Тема 1.5 Эстафетный бег. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</i>		2	
Раздел 2. Баскетбол.		6	ОК 2,3,6,7
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>		2	
Тема 2.2Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>		2	
Тема 2.3 Тактика игры в нападении. <i>Совершенствовать технику игры в баскетбол.</i>		2	
Раздел 3. Гимнастика		4	ОК 2,3,6,7
Тема 3.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на мостеи в движении.</i>		2	
Тема 3.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	ОК 2,3,6,7

Тема 4. 1 Техника безопасности на уроке. <i>Повторить строевые приёмы с лыжами и на лыжах на месте и в движении.</i>	2	
Тема 4.2 Техника попеременного двухшажного хода. <i>Выполнить прохождение дистанции 3-4 км изучаемым ходом.</i>	2	
Тема 4.3 Техника одновременных ходов. <i>Выполнить прохождение равнинных участки дистанции изучаемыми ходами.</i>	2	
Тема 4. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Выполнить катание с гор, с выполнением изученных приемов.</i>	2	
Тема 4.6 Коньковый ход. Техника конькового хода. <i>Выполнить прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом.</i>	2	
Раздел 5. Волейбол.	6	ОК 2,3,6,7
Тема 5.1 Специальная физическая подготовка волейболиста <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</i>	2	
Тема 5.2 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 5.3 Техника игры в нападении. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Дифференцированный зачет	2ч.	
Всего:	80ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Штанга
5. Скакалка

Легкоатлетическая подготовка:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранаты
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ограждение
8. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424с. - Серия: Профессиональное образование.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд., стер.-М.:Изд. центр Академия, 2015. - 304 с., ил.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

В случае изменения графика образовательного процесса и перевода обучающихся на дистанционное обучение, возможно проведение занятий, консультаций с применением программ Zoom, Skype и т.д.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2,3,6,7
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2,3,6,7
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2,3,6,7

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Реализация программы запускается в дистанционном формате.