

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»  
Предметная цикловая комиссия *Дисциплин социально-экономического цикла*



УТВЕРЖДЕНО

Директор  
А.Н. Попов  
15.05.2020

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

для реализации Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)  
для профессии

***13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)***  
*(технологический профиль профессионального образования)*

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура* разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*, утвержденного Приказом Министерством образования и науки РФ от 02.08.2013 N 802 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013 N 29611)

- Письма Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. №МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

- Учебного плана ППКРС по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*, утвержденного директором колледжа 18 марта 2020 г.

- Положения о порядке разработки и утверждения образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 30.08.2018).

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов образовательных результатов, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Предметной цикловой комиссии

*Дисциплин социально-экономического цикла*

Протокол № 9 от 15 апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  В.М. Микрюков

**Рекомендована к утверждению**

Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Заключение Методического совета Протокол № 10 от 13.05.2020

Зам. директора  С.Н. Нагиева

**Разработчик:**

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

**Кашапов Тагир Талгатович**, преподаватель первой категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 (далее –ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)* укрупненной группы *13.00.00 - Электро- и теплоэнергетика* в части освоения раздела Физическая культура.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина *ФК.00 Физическая культура* относится к разделу Физической культура (ФК.00) ППКРС профессии 13.01.10.

### **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.

### **1.4. Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, включающими в себя способность:**

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)

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 ч, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 ч;
- самостоятельной работы обучающегося 40 ч.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	80
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	36
контрольная работа	2
самостоятельная работа	40
дифференцированный зачет	2
Промежуточная аттестация проводится в форме <u>дифференцированного зачета</u>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 физическая культура

Наименование разделов в теме	Содержание учебного материала, практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические, лабораторные занятия:</b>		
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).	2	2
	Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширования.	2	2
	Бег 100м., 300 м.	2	2
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).	2	2
	Метание гранаты весом 500г. (девушки), 700г. (юноши). Сдача контрольных нормативов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях	10		
<b>Тема 2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические, лабораторные занятия:</b>		
	Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.	2	2
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2	2
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2	2
	Развитие личностно-коммуникативных качеств.	2	2
	<u>Баскетбол:</u> Правила игры: передача и ловля мяча, ведение с изменением направления и скорости, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Двусторонняя игра 5х5.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса	10		
<b>Тема 3 Конькобежная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические, лабораторные занятия:</b>		
	Освоение техники передвижения на коньках	2	2
	Освоение техники передвижения на коньках	2	2
	Техники преодоления виража.	2	2
	Техника торможения. Бег на время 100м.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Подтягивание.	10	
<b>Тема 4 Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические, лабораторные занятия:</b>		
	Развитие гибкости.	2	2
	Развитие ловкости.	2	2
	Развитие силы и выносливости.	2	2
	<b>Контрольные работы:</b>		
	Контрольные тесты по ППФП.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
Выполнение комплексов упражнений.	10	3	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>80</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- тир или место для стрельбы;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

*Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник спо. -М.: Академия, 2018
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура : учебник - Москва : КноРус, 2020.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018.
4. Физическая культура: учебник для спо.-М.: Академия, 2016

**Дополнительные источники:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: учебник.- М.:КноРус, 2019
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
4. Кайнова Е.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: уч. пособие для профобразования.- М., 2007
5. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник. - Москва : КноРус, 2020.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.



7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
9. Физическая культура студента/ Под ред. В.И. Ильинич: учебник. -М.:Гардарики, 2007
10. Физическая культура: учебник для спо./ Решетников Н.В.-М.: Академия, 2016
11. Фохтин В.Г. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов. -М.: Эксмо, 2012.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения индивидуальных занятий.

Результат обучения (освоения, умения, усвоения знаний)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
<b>Освоения умения:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий. Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся
<b>Усвоение знания:</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «отлично» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Студент при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.