

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по У  
Н.А.Вагиз  
31 08 20



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования(по отраслям)

2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 13.01.10  
Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Разработчик: Мухин В.И.

РАССМОТРЕНА  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.  
Председатель ПЦК Елшанская /С.В.Елшанская

## Содержание

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее - ППКРС) разработана в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки: раздел «Физическая культура»

### 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.

Освоение содержания дисциплины позволяет обучающимся повысить свой уровень в части сформированности следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых 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

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>	
	1	ТБ на уроках физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Профилактика простудных заболеваний и перегревов. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>3</b>	
	2	Комплекс утренней гимнастики Закаливание	1 2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>	
	1	Инструктаж по т. б. на уроках по л/а. Обучение техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив в беге на 60 метров. Контрольный норматив в беге на 100 метров. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Обучение техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный норматив в беге на 2000 и 3000 метров.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>8</b>	
	2	Правила соревнований Техника низкого и высокого старта Техника бега Техника эстафетного бега Техника прыжка с места	1 1 2 2 2	
<b>ТЕМА 2.2.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>	

<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	1	Инструктаж по ТБ по баскетболу. Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Обучение техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Обучение техники штрафного броска. Учебная игра. Обучение ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра. Зачетное занятие по баскетболу. Совершенствование техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра. Зачетное занятие по баскетболу.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>10</b>	
	2	Правила соревнований Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча Техника броска в корзину Техника штрафного броска Техника исполнения броска	1 2 2 2 1 2	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>	
	1	Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения в строю и в движении. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Силовые упражнения. Зачетное занятие по гимнастике.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
	2	Правила соревнований Техника акробатических упражнений Упражнения на расслабление	2 3 1	
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Обучение техники конькового хода. Обучение техники спуска и подъема на лыжах. Обучение техники ходьбы на лыжах по пересеченной местности. Контрольный норматив в ходьбе на 3км и 5 км. Зачетное занятие по лыжной подготовке		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>6</b>	
	2	Правила соревнований Техника лыжных ходов Умение правильно дышать	1 2 1	

		Техника спуска и подъема	2	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>	
	1	Техника безопасности по волейболу. Обучение техники верхнего и нижнего приема и передачи волейбольного мяча. Обучение техники верхней и нижней подачи волейбольного мяча. Техника нападающего удара. Зачетное занятие при игре в волейбол.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>7</b>	
		Правила соревнований Техника выполнения приема передачи Техника выполнения подачи мяча Техника выполнения н/у	2 2 2 1	
	Итоговое занятия. Зачет.		1	
<b>Всего</b>			<b>80</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

1. Спортивный инвентарь для занятий по волейболу.
2. Спортивный инвентарь для занятий по баскетболу.
3. Спортивный инвентарь для занятий гимнастикой.
4. Спортивный инвентарь для лыжной подготовки.
5. Спортивные тренажеры.

Оборудование учебного кабинета:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. аудиторная доска для письма.

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

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

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура.- М.: ООО «Кно Рус», 2012
2. Бишаева А.А.«Физическая культура» учебник.М.: ОИЦ Академия, .2010\

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М. 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2011.
4. Решетников К.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура.-М.: ОИЦ Академия, 2010
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012

Интернет- источники:

1. [www/fciior.ru](http://www/fciior.ru)



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет.
<i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
основы здорового образа жизни	

**Таблица оценок уровня подготовленности юношей**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 30 м, с	4.6	5.0	6.0
Бег на дистанцию 60 м, с	8.8	9.2	10.2
Бег на дистанцию 100 м, с	14.0	14.5	15.5
Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	3.50.0	4.00.0	4.20.0
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	14.30.0	15.30.0	16.00.0
Бег на лыжах на дистанцию 5 км	Без учета времени		
Приседание на одной ноге с опорой о стену, раз на каждой ноге	10	8	5

Прыжок в длину с места, см	<b>220</b>	<b>205</b>	<b>190</b>
Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине, раз	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>

**Таблица оценок уровня девушек**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 60 м, с	<b>9.4</b>	<b>10.0</b>	<b>11.0</b>
Бег на дистанцию 100 м, с	<b>17.5</b>	<b>18.0</b>	<b>19.0</b>
Бег на дистанцию 500 м, мин, с	<b>1.55.0</b>	<b>2.05.0</b>	<b>2.20.0</b>
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	<b>11.30.0</b>	<b>13.00.0</b>	<b>14.00.0</b>
Бег на лыжах на дистанцию 3 км	<b>Без учета времени</b>		
Прыжок в длину с места, см	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>150</b>
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине в упоре ногами	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Поднимание туловища из положения лежа руки за головой за 30 с	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>