

Министерство образования и науки Пермского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Нытвенский многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

Нытва, 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.04.2014 № 359

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 года, № 802, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный №29611, с изменениями, внесенными Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г., № 247, зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации 03 апреля 2015 г., с изменениями приказа Мин просвещения России от 01.09.2022 г. № 796 «О внесении изменений в ФГОС СПО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Д.И.Геберт

«05» 09.2023 г.



Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей, Протокол № 1 от 04.09.2023г.

Председатель П(Ц)К О.В.Каменева.

Организация разработчик:

ГБПОУ «Нытвенский многопрофильный техникум» Организация

Разработчик:

Родачев Александр Михайлович, преподаватель.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **«Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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

## **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 обучающийся должен овладеть **компетенциями:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных

общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты анти коррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания по изменению климата, принципы бережливого производства эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

#### **1.4. 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

## 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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
	<i>Кроссовая подготовка</i> (юноши 3000м.)	2	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема1. 1. Футбол	<i>Содержание учебного материала</i> История развития вида спорта. Меры безопасности, правила игры. Техника ведения, прием, передача мяча Удары по воротам, розыгрыш стандартных положений (угловой удар, штрафной удар, ввод мяча из-за боковой линии) Тактика игры в защите и нападении	14	2
	<i>Контрольные работы:</i> двухсторонняя контрольная игра	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> изучение правил игры, тактические действия команды при игре в защите и нападении; совершенствование техники владения мячом	18	
Тема1.2. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i> Меры безопасности, правила игры Техника подачи и приема, тактика игры Тактико-технические действия игроков при игре в парах	8	2
	<i>Контрольные работы:</i> контрольная игра; контрольная игра в парах	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Изучение правил игры, одиночная игра, игра в парах (тактические действия игроков)	10	
Тема1.3 Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i> Меры безопасности, правила игры Техника подачи и приема мяча, тактика игры команды Тактико-технические действия игроков при игре у сетки	10	2
	<i>Контрольные работы:</i> двухсторонняя контрольная игра	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> изучение правил игры, тактические действия команды при игре в защите и нападении, техника подач, техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	12	
Итого		80	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы обеспечена:

спортзалом;

спортивной площадкой;

тренажерным залом

**Оборудование спортивного зала:**

для игры в баскетбол, волейбол, гандбол, фут.зал, настольный теннис, бадминтон, гимнастические маты.

**Оборудование спортивной площадки:** для игры в футбол, комплекс гимнастических снарядов (горизонтальные брусья, лавочки для упражнения на пресс, турники, силовые тренажеры для жима стоя), беговая дорожка, яма для прыжков в длину.

**Оборудование тренажерного зала:** силовые тренажеры, тяжелоатлетические штанги, обручи, гимнастические палки, скакалки, универсальный тренажер «сделай тело».

**Спортивный инвентарь:** для лыжных гонок, для спортивных игр (столы для настольного тенниса, мячи для футбола, фут. зала, волейбола, баскетбола, гандбола)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

Учебник «Физическая культура» А.А.Бишаева, издательский центр «Академия», 2012г.

**Интернет-ресурсы:** [www.sportzone.ru](http://www.sportzone.ru) (игровые виды спорта), [http://mayovka-igor.narod.ru/pravila/tensu\\_nastlnogo/pravila\\_Spisav\\_z\\_saita.doc](http://mayovka-igor.narod.ru/pravila/tensu_nastlnogo/pravila_Spisav_z_saita.doc) (настольный теннис).



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

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

<p align="center"><b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы</b> <b>контроля и оценки</b> <b>результатов</b> <b>обучения</b></p>
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>■ основ здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>компетенции:</b></p> <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты анти коррупционного поведения.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Дифференцированный зачет</i></p>

<p>среды, ресурсосбережению, применять знания по изменению климата, принципы бережливого производства эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	
--	--