



Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТМК»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию оборудования
(по отрасли- машиностроение)

Тольятти, 2024

ОДОБРЕНО

методической комиссией

ОГСЭ и ОУП

Председатель

_____ Е.С. Чекунова

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Филиппова Г.М, председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Мезенцева Е.И., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отрасли – машиностроение) от 02.08.2013 №802

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отрасли – машиностроение) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
Приложение А- Технологии формирования ОК	14
Приложение Б- Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов	15
Лист актуализации рабочей программы	16

1 Паспорт программы учебной дисциплины *ФК.01 Физическая культура*

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отрасли – машиностроение), разработанной в ГАПОУ СО «ТМК», в соответствии с ФГОС СПО .

УД может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по всем профессиям СПО.

Рабочая программа составлена для обучающихся очной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина *ФК.01 Физическая культура* относится к разделу Физической культуры программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Обязательная часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
32	основы здорового образа жизни

Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формировать общие компетенции (ОК) (Приложение А):

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
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)

Для формирования и развития общих компетенций у обучающихся в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (Приложение Б).

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов; самостоятельной работы студента 40 часов.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во академических часов
Объем образовательной программы	80
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	36
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Совершенствование изученной техники	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (5 семестр)	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; эстафетного бега.		8	
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 2,3,6,7 31,32 У1	4	2
	2. Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров			
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
	4. Кроссовая подготовка , бег на 3000 метров			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование изученной техники		4	
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки. Метание гранаты.		12	
	Практические занятия			
	5. Совершенствование метания гранаты	ОК 2,3,6,7 31,32 У1	6	2
	6. Упражнения для развития основной группы мышц			
	7. Совершенствование техники упражнений на тренажерах			
	8. Упражнения для развития основной группы мышц			
	9. Преодоление полосы препятствия			
	10. Упражнения для развития основной группы мышц			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	

	Совершенствование изученной техники				
Тема: Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			8	
	Практические занятия				
	11.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	ОК 2,3,6,7 31,32 У1	4	2
	12.	Двухсторонняя игра футбол			
	13.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам			
	14.	Двухсторонняя игра футбол			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование изученной техники			4	
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности			12	
	Практические занятия				
	15.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны	ОК 2,3,6,7 31,32 У1	6	2
	16.	Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений			
	17.	Совершенствование техники тактических действий в нападении			
	18.	Совершенствование техники тактических действий в нападении			
	19.	Совершенствование техники тактических действий в защите			
	20.	Совершенствование техники тактических действий в защите			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование изученной техники			6	

Тема: Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра			20	
	Практические занятия				
	21.	Совершенствование техники блокирования	ОК 2,3,6,7 31,32 У1	10	2
	22.	Совершенствование техники блокирования			
	23.	Совершенствование техники нападающего удара			
	24.	Совершенствование техники нападающего удара			
	25.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах			
	26.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах			
	27.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении			
	28.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении			
	29.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам			
	30.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование изученной техники			10	
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Силовая подготовка на брусьях и перекладине. Выполнение упражнений на мышцы спины. пресса. Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.			20	
	Практические занятия				
	31.	Совершенствование техники отжимания с хлопками	ОК 2,3,6,7 31,32 У1	9	2
	32.	Круговая тренировка для развития силы			
	331..	Совершенствование техники подтягивания			
	342..	Круговая тренировка для развития силы			

	35.	Совершенствование техники упражнений на брусьях			
	36.	Круговая тренировка для развития силы			
	37.	Совершенствование техники упражнений для мышц брюшного пресса			
	38.	Совершенствование техники упражнений для мышц брюшного пресса			
	39.	ОРУ со скамейкой			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование изученной техники			10	
	Индивидуальный проект			не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет			1	
Объем образовательной программы				80	

3 Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты; ворота; корзины; сетки; стойки; антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

гантели;
гири;
гимнастическая перекладина;
шведская стенка;
секундомеры; мячи для тенниса;
оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения- не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. No2/16-з).

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

3 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

4 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017 **Дополнительные источники**

5 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.

6 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

7 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

8 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

- 9 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
- 10 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 11 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 12 www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; -- представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.

Приложение А

Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Предоставлять обучающимся возможность самостоятельно организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения самостоятельных работ по конкретным темам.
ОК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Создавать педагогические ситуации, в которых обучающиеся смогут проявить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности, а также оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Учебное занятие строится на активном общении преподавателя со студентами. Т.е. преподаватель играет роль организатора учебного процесса в группе.
ОК.7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Предоставлять обучающимся возможность проявлять активную гражданскую позицию будущего военнослужащего с высоким уровнем физической подготовки

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Раздел рабочей программы	Активные и интерактивные формы и методы обучения на уроке	Код формируемых компетенций ОК 2,3,6,7
1	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию