

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Краснодарский политехнический техникум»

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

для профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС (приказ Министерства образования и науки № 802 от 2 августа 2013 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.08.2013 г. № 29611) по профессии среднего профессионального образования: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), укрупненная группа специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетики.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Программа предполагает обучение инвалидов и лиц с ОВЗ:

для лиц с нарушениями зрения; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; для лиц с нервно-психическими нарушениями.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплины Физическая культура является частью ОПОП СПО в соответствии с ФГОС в рамках реализации ОПОП СПО базовой подготовки по профессии среднего профессионального образования: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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

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 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
Обязательной аудиторной учебной нагрузки 40 часов; практической работы 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Лабораторные работы	
Практические работы	40
Контрольные работы	
Другие формы и методы организации образовательного процесса в соответствии с требованиями современных производственных и образовательных технологий	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура как один из факторов ЗОЖ.</p>		2	
<p>Тема 1.1 Настольный теннис</p>	<p>Практическая работа Тактические приемы игры в настольный теннис. Тактика срезки справа и слева. Разработка тактики длинной и короткой подачи топ-спин. Учебная игра с соблюдением ролей (защитник, нападающий)</p> <p>Самостоятельная работа Основы совершенствования двигательных умений, навыков, физических качеств. Физическая нагрузка и здоровье. Развитие координационных способностей, скорости реакции. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий.</p>	8	
<p>Тема 1.2 Волейбол</p>	<p>Практическая работа Принятие мяча сверху, снизу. Верхняя подача. Передача вперед. Двусторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней</p>	6	

	<p>среды. Развитие согласованности групповых взаимодействий. Совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий.</p>		
<p>Тема 1.3 Баскетбол</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Ловля мяча. Передача на время. Ведение и бросок на время. Броски по кольцу двумя руками и одной на время. Игра по упрощенным правилам. Игра с соблюдением всех правил баскетбола. Круговая тренировка; эстафета с использованием баскетбольного и набивного мяча.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Технико-тактические действия с мячом. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Средства и методы физического воспитания, способствующие стрессоустойчивости, адаптации организма к вредным производственным и экологически неблагоприятным факторам. Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p>	6	
<p>Раздел 2. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>			
<p>Тема 2.1 Гимнастика</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; упражнения в паре с партнером, упражнения с набивными мячами; упражнения с</p>	6	

	<p>чередованием напряжения и расслабления; упражнения для коррекции нарушений осанки; упражнения на внимание; висы и упоры; упражнения на гимнастической стенке; упражнения для коррекции зрения; комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Выполнение индивидуально подобранных комплексов производственной гимнастики; упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения).</p>	6	
<p>Тема 2.2 Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Упражнения из ЛФК. Комплексы упражнений, разрабатываемые с учетом индивидуального состояния здоровья. Самомассаж. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>	6	

<p>Тема 2.3 Общая профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практическая работа Комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; комплексы упражнений преодоления полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний.</p>	6	
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общего состояния организма. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</p>	6	
<p>Дифференцированный зачет</p>		2	
	<p>Итого:</p>	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре: гимнастические маты и коврики, гимнастические скамейки, тренажеры, мячи баскетбольные, волейбольные, набивные, обручи, скакалки, гири, штанги с блинами, теннисные ракетки и шарик, гимнастические палки.

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Имеются в наличии один специализированный зал для силовых видов спорта (тяжелая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт), зал для аэробики, площадка для спортивных игр и площадка для занятий легкой атлетикой.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А, учебник, Кнорус, 2018г. <https://www.book.ru/book/926242>
2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Я., Горшков А.Г., Кнорус, 2018г. <https://www.book.ru/book/919382>

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2014. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2014. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2015. -66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2014. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесе. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2016. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2016. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2015. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2016. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

2014. – 272с.

13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2016. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2016. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2014. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия ФФК. – 2015. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2015. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Темы 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Темы 1.1, 2.2, 2.3
Знание основ здорового образа жизни	Темы 2.2, 2.3
ОК 2 – организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Темы 1.3, 2.3
ОК 3 – анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий контроль и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Темы 1.3, 2.1, 2.2
ОК 6 – работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Темы 1.2, 1.3
ОК 7 – Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Темы 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3