

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 10 от «17» 06 2023 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«17» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)
РП.00479926.13.01.10.2023

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана для профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Сысин А.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	11
3.2 Информационное обеспечение обучения	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в цикл ФК.00.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none">- составление кроссворда;- защита презентации;- выполнение самостоятельной работы;- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;- заполнение дневника самоконтроля;- защита реферата;- фронтальный опрос;- тестирование;- демонстрация комплекса ОРУ;- сдача контрольных нормативов;- сдача нормативов ГТО.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам	
		5 семестр	6 семестр
Трудоемкость ученой дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	80 -	44 -	36 -
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	42 -	24 -	18 -
в том числе:			
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	42	24	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	38	20	18
Консультации (всего)	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (ДЗ,ЭЗ,З,КР)		3	3

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Введение	2	2	2	-	-	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Раздел 1 Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	8	4	4	-	4	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Раздел: 2 Спортивные игры: баскетбол Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).	12	6	6	-	6	-

ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Раздел 3 Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	4	2	2	-	2	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Раздел 4 Спортивные игры: волейбол Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).	18	10	10	-	8	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Раздел 5 Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	20	10	10	-	10	-
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Раздел 6 Силовая гимнастика Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках махом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.	16	8	8	-	8	-
	ВСЕГО	80	42	42	-	38	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 курс 5 семестр								
	Введение	2	-					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности	2 / практ.	-	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 1 Легкая атлетика	4	4					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
2	Челночный бег, прыжки в длину с места	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
3	Развитие выносливости. Бег в течение 10 минут (тест)	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат	
	Раздел: 2 Спортивные игры: баскетбол	6	6					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
4	Инструктаж по ТБ на уроке по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.	2	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
5	Совершенствование бросков мяча в движении и с места. Обучение навыкам личной защиты	2 / практ.	2	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	

6	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры	2 / практ.	2	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 3 Настольный теннис	2	2					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
7	Правила игры. Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис	2 / практ.	2	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, наблюдение за индивидуальным здоровьем	
	Раздел 4 Спортивные игры: волейбол	10	8					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
8	Инструктаж по ТБ по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Учебная игра	2 / практ.	2	Игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
9	Совершенствование навыков верхней подачи; защитных действий. Учебная игра	2 / практ.	2	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
10	Совершенствование навыков приема мяча; блокирования. Учебная игра	2 / практ.	2	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
11	Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол	2 / практ.	2	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
12	Зачетное занятие	2 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
3 курс 6 семестр								
	Раздел 5 Лыжный спорт, коньки	10	10					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного	2 / практ.	2	Индивидуальный выбор	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	

	инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря			инвентаря				
14	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание	2 / практ.	2	Индивидуальное выполнение заданий	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
15	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание	2 / практ.	2	Индивидуальное выполнение заданий	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
16	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки - упражнения на равновесия, торможение	2 / практ.	2	Индивидуальное выполнение заданий	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат	
17	Зачет - техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту	2 / практ.	2	Индивидуальное выполнение заданий	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 6 Силовая гимнастика	8	8					ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
18	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике	2 / практ.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
19	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.	2	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, наблюдение за индивидуальным здоровьем	
20	Развитие гибкости, выносливости и координации	2 / практ.	2	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
21	Зачетное занятие	2 / практ.	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	ИТОГО	42	38					

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/513286
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/517442
Дополнительная литература		
3	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта, 2018.- 39 с.	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=962569
4	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638- 3400-0	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=967799
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=913071
Интернет-ресурсы		
6	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
7	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/

