

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ «ЧХТТ»
_____ Е.В. Первухина
01 июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

цикла «Физическая культура»

основной образовательной программы

по профессии: **13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию
электрооборудования в промышленности**

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
комиссией
общеобразовательных и
социально-экономических
дисциплин

Председатель ПЦК

_____ Э.А. Абрамова

Протокол № 10

23 мая 2022 год

Составлена на основе федерального
государственного образовательного
стандарта СПО по профессии:
13.01.10 Электромонтёр по ремонту
и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

Составитель: Велигорская В.Л, Акимова Е.В., преподаватели ГБПОУ «ЧХТТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Бацун Д.Д. методист ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Абрамова Э.А., председатель ПЦК общеобразовательных и
социально-экономических дисциплин ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура 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 2 августа 2013 г. N 802 и изменениями и дополнениями от: 22 августа
2014 г., 17 марта 2015 г., 13 июля 2021 г., рабочего учебного плана по профессии примерной
программы по дисциплине.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной
программы по профессии: 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию
электрооборудования в промышленности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
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, служащих (далее - ППКРС) профессии среднего профессионального образования: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-здоровительную 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;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 час;
- самостоятельная работа обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 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:	
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	40

контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием; выполнение дыхательной гимнастики; ведение личного дневника самоконтроля; работа с дополнительной литературой для подготовки сообщений и докладов.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Роль физической культуры в жизни общества.	32	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	-	1
	Значение и роль занятий физической культурой и спортом	2	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	-	2
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде курения, алкоголизма, наркомании.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Раздел 2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья.	48	
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	-	2
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие Обучение технике передвижения. Обучение технике ведения мяча. Обучение технике передачи и ловли мяча. Обучение технике двойного шага. Обучение технике броска с дистанции, штрафного броска. Совершенствование техники владения мячом. Общая физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	10	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.2. Гимнастика.	Содержание учебного материала Совершенствование техники изучаемых двигательных действий	-	2
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Техника страховки при выполнении упражнений на тренажерах. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса. Обучение технике выполнения упражнений для развития силы мышц спины, брюшного пресса. Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц ног. Обучение технике выполнения упражнений для развития силы мышц спины. Выполнение упражнений для развития гибкости. Выполнение упражнений методом круговой тренировки. Сдача контрольных нормативов по ОФП	10	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (подготовка рефератов).	16	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона (или спортивной площадки)

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор.

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет – ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Проверка выполнения комплексов атлетической гимнастики и элементов ритмической и аэробной гимнастики во время разминки на учебном занятии; Проверка выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации во время учебного занятия; Наблюдение за действиями по самоконтролю во время учебного занятия; Сдача контрольных нормативов по разделам программы
Обучающийся должен знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита рефератов (презентаций) на заданные темы; Проверка планов индивидуальных занятий, составленных обучающимися.