

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ директора техникума  
от 18.05.2022 г. № 92

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общепрофессиональный цикл*

*программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих*

*по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и  
обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*

2022 г.

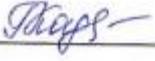
**ОДОБРЕНО**

**ЦК специальностей:**

13.02.11 Техническая эксплуатация и  
обслуживание электрического оборудования (по отраслям),  
22.02.06 Сварочное производство

**профессий:**

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям).  
15.01.05 Сварщик (ручной и частично  
механизированной сварки (наплавки))

Председатель  Кадацкая Р.Б.  
«18» мая 2022 г.

Составитель: Намнясов В.Г. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08. 2013 регистрационный № 802 .

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6-8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9-10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии *13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)*.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

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

В результате освоения раздела 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.

**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>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	38
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Подготовка докладов Выполнение упражнений Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке. Ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице, растирание и разминание пальцев руки и запястья, бег по ограниченной опоре. Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Раздел 1 1. Теоретические сведения.(часть 1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. 2. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека	2	1
<b>Раздел 2 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия №:</b> 1. Меры безопасности при выполнении на снарядах. 2.ражнения для пресса. 3. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой. 4.Повороты туловища с палкой на плечах, сидя. 5. Упражнения для мышц груди. (жим штанги) 6. Жим штанги, лежа на наклонной скамье. 7. Упражнения с гантелями. 8.Упражнения на бицепс. 9.Сгибание руки с гантелями, сидя на скамье. 10. Упражнение на трицепс. 11.Упражнение со штангой. 12.Упражнения для мышц спины. 13.Тяга штанги.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов по теме Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке. Подготовка докладов	10	
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (часть 1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия №:</b> 14. Упражнения на общую выносливость. 15. Упражнение для общей ловкости. 16. Упражнение на координацию. 17.Упражнение для ловкости пальцев. 18.Упражнение для ловкости рук. 19.Упражнение для развития точности движений. 20.Упражнение для управления мышц спины. 21.Упражнение для мышц стопы. 22.Упражнение для быстроты движений. 23. Упражнения для развития быстроты реакции. 24.Упражнения на гибкость. 25. Упражнение для обеспечения устойчивости стояния в вертикальном положении. 26.Упражнения на равновесие. 27.Подвижные игры и эстафеты. 28. Упражнения для развития устойчивости к выполнению вынужденных работ. 29.Упражнение на равновесие. 30.Упражнение комбинированного воздействия.	18	

	31. Воспитание устойчивости к низким и высоким температурам. 32. Упражнения для развития внимания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов Ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице, растирание и разминание пальцев руки и запястья, бег по ограниченной опоре.	18	
<b>Раздел 4 Теоретические сведения (часть 2)</b>	Содержание учебного материала Физические способности человека и их развитие.		1
<b>Раздел 5 Профессионально- прикладная физическая подготовка (часть 2)</b>	Содержание учебного материала <b>Практические занятия:</b> 33. Упражнение на реакцию. 34. Упражнения для развития внимания 35. Подвижные игры и эстафеты. 36. Скоростно-силовые упражнения. 37. Упражнения на выносливость. 38. Упражнения на тренажерах. 39. Упражнения для общей ловкости 40. Упражнения для мышц спины. 41. Упражнение на равновесие. 42. Подвижные игры и эстафеты. 43. Упражнение комбинированного воздействия. 44. Упражнения для развития устойчивости.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице.	18	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- скакалки;
- шведская лестница;
- гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина;
- брусья;
- гимнастический козел;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса;
- штанга;
- помост;
- гири;
- тренажер для ног;
- гантели;
- зеркало.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
6. Решетников Н.В. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2011г.

[http://window/edu/ru/window\\_catalog/pgf2txt?p\\_id=1564](http://window/edu/ru/window_catalog/pgf2txt?p_id=1564)  
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc> [http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html) [http://www.book-ua.org/FILEX/teztbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILEX/teztbooks/1_03_2008/tb0104.htm)  
[http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

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

**ДИСЦИПЛИНЫ** Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, опроса, тестирования

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог
	Проведение внутри техникума спортивных мероприятий.
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Учебный диалог
	Тестирование
	Практическое занятие.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;</b>	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица внесшего изменения</b>	