

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

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

по профессии

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

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)


**Рассмотрена**

На заседании цикловой  
комиссии преподавателей  
социально-гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1  
от 08 сентября 2020 г.

ПЦК  Р.Р. Хайруллина


**Утверждаю**

Заместитель директора  
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина  
08 сентября 2020 г.

**Согласована**

Начальник учебно-методического  
отдела

 Г.М. Габидинова  
08 сентября 2020 г.

**Составитель:** преподаватель Л.Ф. Быкова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в раздел Физическая культура.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **показать формирование общих компетенций:**

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)

**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 учебной 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:	
практические занятия	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> 1. Эстафетный бег 4х100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки. 2. Челночный бег 3х+100м на результат. 3. Кросс на 2000 метров. Наклон	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями	6	
<b>Тема 2.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> 1. Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости. 2. Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи мяча в парах, в тройках. 3. Штрафной бросок 3х10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками. 4. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство	8	
<b>Тема 3.</b> Лыжный спорт	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Переноска лыж. 2. Попеременно одношажный и попеременно двушажный ходы. 3. Техника спусков и способы техники подъемов (лесенка, елочка). 4. Бег 2000 метров в свободном стиле 5. Одновременно одношажный и одновременно двушажный ходы. 6. Контрольный норматив 2000 метров в свободном стиле. Коньковый ход 7. Преодоление склонов, спусков, подъемов. 8. Контрольный норматив: Коньковый ход	16	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка и защита рефератов	16	

<b>Тема 4.</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> 1. Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении 2. Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче. 3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу. 4. Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу. 5. Техника приема мяча в защите	10	
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение правил по волейболу, судейство	10	
<b>ИТОГО</b>		<b>80</b>	

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

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), лыжное оборудование, гири, шахматы, футбольные стойки, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки

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

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

##### **Основная литература**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 17.11.2020).

##### **Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>

##### **Интернет-ресурсы**

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий

<b>Результаты обучения (формирование профессиональных компетенций; освоенные умения, усвоенные знания, развитие общих компетенций)</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p>уметь:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>- выполнение индивидуальных заданий</p> <p>- дифференцированный зачет</p>
<p>знать:</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни</p>	<p>- выполнение индивидуальных заданий</p> <p>- дифференцированный зачет</p>
<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>- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>- дифференцированный зачет</p>