**Приложение 30**

**к основной образовательной программе**

**(программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих)**

**среднего профессионального образования по профессии**

***13.01.10. Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования***

***(по отраслям)***

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00. Физическая культура**

2019

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 № 802 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2013 г. № 29611).

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

Полухин А.М., преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»;

Кульмаметов Р.А., преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г.Тобольск)
Протокол № 9 от 17 мая 2019 г.
Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Трухина Т.В./

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия реализации учебной дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

**1. паспорт Рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованав дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих технического направления.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** ФК.00Физическая культура.

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

В результате освоения раздела «Физическая культура» 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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной 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**

**ФК.00. Физическая культура**

**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 практические занятия | 40 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **40** |
| в том числе:Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работыПодготовка рефератовв том числе:Домашнее задание- утренняя гимнастика- самомассаж- медленный бег- прыжки- гимнастика для глаз- личная гигиена- первая медицинская помощь при травмах- режим трудовой и учебной деятельностирефераты, сообщения, изготовление наглядных пособий(плакатов), расчет диет.  |  |
| **Итоговая аттестация** в форме зачета  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** (если предусмотрены) | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** | **Теоретическая часть** | **2** |  |
| **Тема 1.1.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 |
| 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 |
| **Раздел 2.** | **Практическая часть** | **38** |  |
| Тема 2.1Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **10** |   |
| 1 | Высокий и низкий старт. |  |
| 2 | Метание гранаты |
| 3 | Бег 100м. |
| 4 | Эстафетный бег 4x100м,4x400м. |
| 5 | Равномерный бег 2000м,3000м. |
| 6 | Прыжок в длину с места, с разбега |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега. |
| **Практические занятия** | 10 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Подготовка рефератов | 10 |  |
| Тема 2.2Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **10**  |  |
| 1 | Обще развивающие упражнения. |  |   |
| 2 | Акробатика |
| 3 | Опорный прыжок |
| 4 | Упражнение на бревне |
| 5 | Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. |
| 6 | Упражнения для коррекции осанки, зрения. |
|  | **Практические занятия** | 10 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Подготовка рефератов. | 10 |  |
| Тема 2.3 Волейбол |  | **Содержание учебного материала**  | **10** |  |
| 1 | Прием мяча сверху и снизу двумя руками. |  |  |
| 2 | Перемещения, передачи ,подачи. |
| 3 | Нападающий удар, блокирование. |
| 4 | Правила игры. |
| 5 | Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. |
| 6 | Тактика нападения и защиты. |
|  | **Практические занятия** | 10 |
|  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Отработка навыков нападающего удара, тактика нападения.Утренняя гимнастика  | 10 |  |
| Тема 2.4Атлетическая гимнастика |  | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| 1 | Техника безопасности на тренажерах и в тренажерном зале |  |  |
| 2 | Развитие силовых качеств |
| 3 | Развитие силовой выносливости |
| 4 | Составление и проведение самостоятельных занятий |
| **Практические занятия** | 8 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Отработка навыков: составление комплексов упражнений на развитие разных групп мышц | 8 |  |
| **Обязательная аудиторная нагрузка:****Самостоятельная работа обучающихся:****Максимальная учебная нагрузка:** | **40****40****80** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**ФК.00. Физическая культура**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного зала.**

**Оборудование:**

1. Щиты баскетбольные.
2. Кольца баскетбольные.
3. Турник гимнастический.
4. Скамейки.
5. Разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол).
6. Сетка волейбольная.
7. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные).
8. Скакалки.
9. Маты гимнастические.

**Технические средства обучения:**

1. Секундомер.
2. Музыкальный центр.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учеб. пособ. для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 10-е. изд., стер. – М.: «Академия». 2014. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

1. Кабачков В.А., Пашевский С.А., Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ, М.: «Высшая школа» 2007.
2. Физическая культура: учебник для студ. НПО и СПО / (Бишаева А.А.), 2008. – 304 с.

<http://7lm.ru/1784-skachat-fizicheskaya-kultura-a-a-bishaeva.html>

**Интернет-ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>.

1. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc).
2. Основы методики занятий физкультурными упражнениями – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm)
3. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
4. Физкультура в школе – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>
5. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html).

# **4.Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**ФК.00. Физическая культура**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| Знает основы здорового образа жизни. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.  |
| Выбирает и формирует здоровый образ жизни. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами. |
| Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание. |
| Проводит профилактику профессиональных заболеваний. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, общефизическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена. |
| Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  | Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.Упражнения на выносливость (бег1000м) |
| Преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. | Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.Упражнения на развитие координации (челночный бег) |
| Выполняет приемы страховки и самостраховки. | Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Силовые (перекладина, брусья) |
| Выполняет контрольные нормативы, с учетом состояния здоровья. | Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка. |
| Использует приобретенные знания и умения по физической культурев практической деятельности и повседневной жизни. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия физ.упражнениями, физкультминутки. |
| Организует и проводит индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвует в массовых спортивных соревнованиях. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, спортбазы, туризм. |
| Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций:  |
| **Шифр** | **Результаты****(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | * проявляет собственную инициативу, достигает определенных результатов в практической деятельности;
* обосновывает выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач строительных организаций;
* демонстрирует эффективность и качество выполнения профессиональных задач;
 | Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях. |
| ОК 3. | Анализирует рабочую ситуацию, осуществляет текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несет ответственность за результаты своей работы. | * планирует рабочую ситуацию, осуществляет текущий и итоговый контроль;
* оценивает и корректирует собственную деятельность, отвечает за результаты своей работы;
 | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| ОК 6. | Работает в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, клиента. | * работает в команде с коллективом, эффективно общается с руководством и клиентами;
* взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;
 | Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях.Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников. |
| ОК 7. | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | * демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности.
 | Экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях. |