

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**



Утверждаю  
Директор  
ГБПОУ Республики Марий Эл  
«КИиП»  
Петровавловская Н.В.  
01.09.2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК 00 «Физическая культура»**

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

Козьмодемьянск  
2021 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

## **Профессии**

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

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Разработчики:

Терехов Юрий Александрович, преподаватель общеобразовательного цикла Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Рецензенты: Е.Д.Васюкова, заместитель директора по учебной работе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Рассмотрено и утверждено на ЦМК преподавателей и мастеров производственного обучения Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

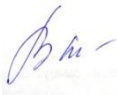
Протокол №1 от 1.09.2021 г

Председатель



Утверждена:

Зам. директора по УР



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**  
**"КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА"**  
425350, Республика Марий Эл, г. Козьмодемьянск, 3 микрорайон, д. 1  
тел: факс 8(83632)7-16-39, факс 8(83632)7-15-90, E-mail: [kiip-mail@ya.ru](mailto:kiip-mail@ya.ru)

---

**РЕЦЕНЗИЯ**

**на рабочую программу по дисциплине**  
**ФК.00. «Физическая культура»**  
**для специальности: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию**  
**электрооборудования»**

**выполненную преподавателем ГБПОУ Республики Марий Эл «КИиП»**  
**Тереховым Юрием Александровичем**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, одобренной и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-118.

Программа состоит четырех разделов: паспорт учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; условия реализации учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте программы указаны область применения программы и место учебной дисциплины в структуре ОПОП; определены цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины; представлено количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В содержательную часть программы включены следующие виды спорта: легкая атлетика, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, что отвечает требованиям ФГОС СПО.

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых в их дальнейшей профессиональной деятельности. Учебные часы распределены в соответствии с учебными планами основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

Программа предусматривает максимальную нагрузку обучающегося 40 часов, из них: практических – 40 ч.

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

Основные требования к знаниям и умениям студентов, сформулированные в рабочей программе соответствуют содержанию учебного материала. Цели и задачи дисциплины изложены ясно, соответствуют его содержанию. В программе отражены практические занятия, способствующие привитию навыков самостоятельной работы обучающихся.

Содержание обучения и уровень подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, заложенные в программе, соответствуют требованиям работодателей, отвечают современному технологическому уровню производства и перспективам их развития.

### **Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине ФК.00 Физическая культура может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы по специальности 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

Рецензент



*А. А. Ефремов  
учитель физической культуры,  
МБОУ "СОШ № 1"*

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу по дисциплине**  
**ФК.00 «Физическая культура»**  
**для специальности: 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию**  
**электрооборудования»**

**выполненную преподавателем ГБПОУ Республики Марий Эл «КИиП»**  
**Тереховым Юрием Александровичем**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, одобренной и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-118.

Программа состоит четырех разделов: паспорт учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; условия реализации учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте программы указаны область применения программы и место учебной дисциплины в структуре ОПОП; определены цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины; представлено количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

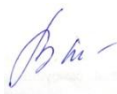
В содержательную часть программы включены следующие виды спорта: легкая атлетика, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, что отвечает требованиям ФГОС СПО.

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям студентов, сформулированные в рабочей программе соответствуют содержанию учебного материала. Цели и задачи дисциплины изложены ясно, соответствуют его содержанию. В программе отражены практические занятия, способствующие привитию навыков самостоятельной работы обучающихся.

Содержание обучения и уровень подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, заложенные в программе, соответствуют требованиям работодателей, отвечают современному технологическому уровню производства и перспективам их развития.

Рецензент  
Подпись  
М.П.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК 00 «Физическая культура»

### 1.1. Область программы

Программа учебной дисциплины является частью подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 140404 Электрослесарь по ремонту оборудования электростанций.

### 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

Укреплять здоровье, решать оздоровительные и профилактические задачи, задачи активного отдыха, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

Влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек, увеличение продолжительности жизни, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

## 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>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> в том числе: <i>рефераты, сообщения, доклады, изготовление наглядных пособий (плакатов),</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет</i>	



**Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ФК 00 «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Практическая часть.</b>		<i>16</i>	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1   Высокий и низкий старт. Бег 100 м	2	2
	2   Челночный бег. Эстафетный бег 4×100м,4×400м	2	2
	3   Равномерный бег 2000м,3000м. Прыжок в длину с места.	2	2
	4   Прыжок в высоту с разбега. Метание граната 500г,700г.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2 Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	5   Обще развивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, приемы страховки и самостраховки.	2	
	6   Упражнения с гантелями, набивными мячам. Приемы защиты и самообороны.	2	2
	7   Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения.	2	2
	8   Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Простейшие приемы самомассажа.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3 Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>	
	9   Перемещения игроков. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2	2

	10	Верхняя прямая подача мяча.	2	2
	11	Нижняя прямая подача мяча.	2	
	12	Нападающий удар. Учебная игра.	2	2
	13	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
	14	Перемещения игроков. Ведение мяча с изменением скорости, направления отскоком.	2	2
	15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча.	2	2
	16	Броски мяча в корзину со средних дистанций. Штрафной бросок мяча.	2	2
	17	Техника выполнения заслона. Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2	2
	18	Тактика игры в нападении.	2	2
	20	Тактика игры в защите.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	19	Дифференцированный зачет по курсу учебной дисциплины. Итоговое занятие.	2	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, перекладина, гимнастические скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол). Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер.

Технические средства обучения: Магнитофон, мультимедийный проектор.

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

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

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011 г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Интернет-ресурсы.

<http://портала>

<http://21416s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>обучающийся должен уметь:</p> <p>Укреплять здоровье, решать оздоровительные и профилактические задачи, задачи активного отдыха, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p><b>Индивидуальный контроль.</b> <b>Практическое занятие № 19</b> <b>Оценка.</b></p>
<p>обучающийся должен знать:</p> <p>Влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек, увеличение продолжительности жизни, правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><b>Фронтальный контроль.</b> <b>Устный опрос.</b> <b>Оценка.</b></p>