

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Вологодский колледж права и технологии»

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО «Вологодский  
колледж права и технологии»



И.А. Беляева /

2023 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)**

Вологда  
2023

Программа учебной дисциплины **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии»  
город Вологда Вологодская область

Составитель:

– Нахалов Олег Сергеевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
Протокол № 10 от 30.06 2023 г.

Председатель методической комиссии

Иосиф -

Носкова И.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 **Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный учебный цикл программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям СПО 13.01.10 **Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Основной **целью** изучения дисциплины ФК.00 Физическая культура является развитие общих компетенций обучающихся, необходимых для реализации профессиональной деятельности, формирование умений и навыков при развитии физических качеств, необходимых в повседневной и профессиональной жизни.

#### **Задачи:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- использовать физкультурно - оздоровительную 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 Результаты освоения учебной дисциплины

Код	Наименование результата обучения
-----	----------------------------------

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
ОК.7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента - **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - **40** часов (практических занятий -**30** часов; лекции -**10** часов);

самостоятельной работы студента - **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 учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка учащихся, час.	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа учащихся
		лекции	Практические занятия	
<b>1. Теоретические сведения о физической культуре</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Введение.	4	2		2
Техника безопасности на занятиях физической культурой.	4	2		2
Гигиенические требования при занятиях физической культурой.	4	2		2
Здоровый образ жизни.	4	2		2
Основы методики занятий физической культурой	4	2		2
<b>2. Легкая атлетика</b>	<b>20</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
<u>Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.)</u>	4		2	2
Бег на длинные дистанции( 1 км., 3 км.)	4		2	2
<u>Прыжки в длину( с места, с разбега)</u>	4		2	2
Метание гранаты( 700гр.)	4		2	2
ОФП	4		2	2
<b>3 Гимнастика</b>	<b>20</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	4		2	2
<u>Кувьрки( вперед, назад)</u>	4		2	2
Стойки( на лопатках, на голове, на руках)	4		2	2
. Упражнения на перекладине( подтягивания, подъем переворотом, подъем разгибом)	4		2	2
<u>ОФП</u>	4		2	2
<b>4 Спортивные игры.</b>	<b>18</b>		<b>8</b>	<b>10</b>
Волейбол: 1 Передачи мяча 3 Атакующий удар 4 Игра по правилам	6		2	4
Футбол : 1 Удар по воротам 2 Передачи в парах	6		4	4

3 Игра по правилам 4 Игра по правилам				
Баскетбол: 1 Передачи мяча 2 Ведение мяча 3 Броски по кольцу 4 Игра по правилам	6		2	2
<b>Промежуточная аттестация( дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

**Виды самостоятельных работ : 1 Проработка конспектов занятий – 10 часов**

**2 Подготовка рефератов по темам- 10 часов**

**3 Самостоятельное выполнение упражнений – 20 часа**

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии учебный кабинет, спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

##### Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств. Оборудование для контроля и оценки действий:
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми, подвижными играми;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

##### Дидактические средства обучения:

- таблицы;
- схемы;
- опорные конспекты;
- учебные пособия;
- тестовые задания;
- контрольно-оценочные материалы;
- методические рекомендации для учащихся по выполнению практических занятий.

##### Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- секундомеры.

Возможна реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

##### Литература:

1. Электронный ресурс: Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Погодаев Г.И., Физическая культура М, издательство ЛЕКТА, 2021г, (электронный ресурс) Режим доступа: <https://reader.lecta.ru/read/791761>

##### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: .
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>
6. Правительство Вологодской области [www.vologda.gov.ru](http://www.vologda.gov.ru)
7. Официальный сайт Администрации муниципального образования «Город Вологда» [www.vologda.ru](http://www.vologda.ru)
8. Гарант. Информационно правовой канал [www.base.garant.ru](http://www.base.garant.ru)
9. Правовая информационная база данных «Консультант Плюс» (URL: <http://www.consultant.ru/>).

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

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий и самостоятельных работ. Обучение по учебной дисциплине завершается **дифференцированным зачётом**

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем	самостоятельность в выборе и применении методов и способов решения профессиональных задач в области проверки и наладки электрооборудования; оценка эффективности и качества выполнения;	<i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области проверки и наладки электрооборудования;	
ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	взаимодействие с обучающимися, преподавателями, мастерами и наставниками в ходе обучения	
ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	готовность нести воинскую службу, призыв в Вооружённые силы РФ на родственные должности.	