

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР:
_____ И.П. Лебедева

Профессия: 12.01.07 Электромеханик по ремонту и обслуживанию
электронной медицинской аппаратуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новокузнецк

Рассмотрено на заседании

Председатель МК

_____/_____/_____
Протокол № ____ от _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 12.01.07 Электромеханик по ремонту и обслуживанию электронной медицинской аппаратуры, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013г. №874, а также в соответствии с учебным планом по профессии среднего профессионального образования 12.01.07Электромеханик по ремонту и обслуживанию электронной медицинской аппаратуры, утверждённого директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказ от 22.06.2022г.

Организация-разработчик рабочей программы:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик рабочей программы:

Свистунов Сергей Васильевич – преподаватель высшей категории

Рецензент: Кучумова Н. Я. – преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
	ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее АОП СПО ПКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 12.01.07 Электромеханик по ремонту и обслуживанию электронной медицинской аппаратуры.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПКРС:
общеобразовательный цикл.

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

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

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
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)

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 200 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 100 часов:

в том числе:

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 100 часа;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка(всего)	200
Обязательная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа	
в том числе:	100
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения Осваиваемые элементы компетенций
1	2	172/172	
Раздел 1. Основы физической культуры		4	1-2
Тема 1.1 Физическая культура профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности	Содержание учебного материала:		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Легкая атлетика		28	1-3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	Низкий старт		
	Техника прыжка в длину с места		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Техника бега на средние дистанции		
	Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров; бег 500 метров		
Раздел 3. Баскетбол		24	1-3
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с		

	места		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Учебная игра		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча два шага с броском		
	Бросок мяча с места под кольцо		
	Ведения мяча правой рукой		
	Ведения мяча левой рукой		
Раздел 4. Волейбол		20	1-3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	стойки в волейболе		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	передачи мяча двумя руками сверху		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Нападающие удары		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	передача мяча над собой снизу		
	Учебная игра с применением изученных положений		
	Блокирование нападающего удара		

	Передачи мяча двумя руками снизу		
	Передачи мяча двумя руками на месте		
	Передачи мяча двумя руками после перемещения		
	Тактика игры в защите		
	Тактика игры в нападении		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		12	1-3
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Техника коррекции фигуры		
	Упражнения для развития силы		
	Развития выносливости		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Упражнения на тренажерах		
Раздел 6. Лыжная подготовка		12	1-3
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Одновременные бесшажный		
	Одновременны одношажный		
	Двушажный классический ход		
	Прохождения дистанции 1 км		
	Попеременные лыжные ходы		
	Попеременный двушажный ход		
	Повороты, торможения		
	Эстафета		
Всего:		100	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация учебной дисциплины требует наличие: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.,
- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсоид» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.,
- коленопор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.;

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (часть сооружения стадиона «Металлург»)

- футбольное поле,
- беговые дорожки,
- полоса препятствий в составе 8 элементов,
- уличный комплекс сдачи ГТО,
- прыжковая площадка,
- прочие;

Оборудование стрелкового тира:

- лазерный тир «Кадет»:
- количество стрелков — 2,
- мишени — проецируемые: неподвижные, появляющиеся, движущиеся,
- экран — 2х2 м,
- оружие — пистолет Макарова, автомат Калашникова,
(оборудование — беспроводное,
- точность регистрации попадания — 2 мм);

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов , Письменский И. А.- 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с.- (Профессиональное образование). - Текст : непосредственный

Дополнительные источники:

1. физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер (и др) – Москва : Юрайт, 2018. – 424.- (профессиональное образование).- Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. ЮРАЙТ : электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2018. – URL: [https:// biblio-online.ru](https://biblio-online.ru).

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – .
– URL: <https://elibrary.ru> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –
Текст : электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, контрольных работ, а также выполнение индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ПК, ОК)	Основные показатели оценки результата
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - владение полной информацией об основах здорового образа жизни;
ОК	
ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация устойчивого интереса к выбранной профессии, понимания её сущности и социальной значимости.
ОК 02 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Умение эффективно организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Результативность анализа рабочей ситуации, осуществление текущего и итогового контроля, оценки и коррекции собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 04 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Результативность осуществления эффективного поиска необходимой информации для эффективного выполнения профессиональных задач с использованием различных источников, включая электронные.
ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Результативность и эффективность использования новых ИКТ технологий (или их элементов) при осуществлении профессиональной деятельности.

ОК 06 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Демонстрация устойчивых навыков эффективного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса в период обучения.
ОК 07 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Способность к исполнению воинской обязанности, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Разработчики:

федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-
интернат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Преподаватель Свистунов С. В.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»/ см.
файл ЛИСТЫ ДОПОЛНЕНИЙ**

Дата внесения изменений: протокол МК от ___ 201__ г.	Место внесения изменения в структуре рабочей программы	Содержание изменения рабочей программы
Протокол № ____ от «____» 20__ г.		
Протокол № ____ от «____» 20__ г.		
Протокол № ____ от «____» 20__ г.		
Протокол № ____ от «____» 20__ г.		
Протокол № ____ от «____» 20__ г.		
Протокол № ____ от «____» 20__ г.		