

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК  
\_\_\_\_\_ Е.В.Бледных  
«01» июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Профессии</b> | 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) |
| <b>Курс</b>      | 2  |
| <b>Группа</b>    | ЭМ-21  |

Ставрополь 2023

ОДОБРЕНО

На заседании кафедры «Физического  
воспитания и ОБЖ»

Протокол №9 от 15.05.2023 г.

Зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.В.Коляко

Согласовано:

Методист

\_\_\_\_\_ В.И.Панова

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 14 от 27.05.2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) для профессий **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)** укрупненной группы профессий 13.00.00 Электро-и теплоэнергетика

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Разработчик: Сергиенко А.А., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   | <b>стр.</b> |
|---|-------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>5</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>14</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b>   |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура**

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) укрупненной группы профессий 13.00.00 Электро-и теплоэнергетика**

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура – ФК.00.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППКРС по данной специальности:

**а) общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:**

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов,  
 в том числе в форме практической подготовки-4 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 Физическая культура**

#### **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:  |                    |
| лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>           | -                  |
| практические занятия                                    | <b>40</b>          |
| контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>            | -                  |
| -в том числе в форме практической подготовки            | <b>4</b>           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>40</b>          |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>               |                    |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Лёгкая атлетика</b>   |  | <b>20</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>  | -           | 2                |
|  | <b>1</b>   |             |                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b> <i>{не предусмотрены}</i>   | -           |                  |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>1. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 2           |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  | -           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Выполнение домашнего задания по теме.  | 2           |                  |
|  | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b><br>Изучение элемента эстафетного бега «финиширование». Выполнение специально – подготовительных легкоатлетических упражнений.  |             |                  |
| <b>Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции</b>                               | <b>Содержание учебного материала.</b>  | -           | 2                |
| <b>1</b>   |  |             |                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   | -           |                  |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.  | 2           |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  | -           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Выполнение домашнего задания по теме.  | 2           |                  |
|  | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>  |             |                  |
|  |  |             |                  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | Элементы низкого старта. Спринтерские дистанции.  |           |   |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Техника прыжка в длину с разбега</b>      | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         | 2 |
|  | 1   |           |   |
|  | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>   | -         |   |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка.<br>2. Отработка техники прыжка, отталкивание от планки, приземление. | 4         |   |
|  | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>  | -         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Выполнение домашнего задания по теме.   | 4         |   |
|  | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Отработка прыгучести. Развитие силовой выносливости.   |           |   |
| <b>Тема 1.4.</b><br><b>Техника эстафетного бега.</b>             | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         | 2 |
|  | 1   |           |   |
|  | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>   | -         |   |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>1. Отработка техники эстафетного бега и техники передачи эстафетной палочки.  | 2         |   |
|  | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>  | -         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Выполнение домашнего задания по теме.   | 2         |   |
|  | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Отработка обще-развивающих упражнений и специально-развивающих упражнений.   |           |   |
| <b>Раздел 2.</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Баскетбол.</b> |   | <b>12</b> |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Техника ведения и</b>                     | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         | 2 |
|  | 1   |           |   |



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| передачи мяча.   | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  |  | - |   |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>1.Отработка техники ведения и передачи мяча, приёма и передачи мяча.                                  |  | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   |  | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2 |   |
|  | Выполнение домашнего задания по теме.   |  |   |   |
|  | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Повторение правил игры в баскетбол: разметка площадки, «финты» в баскетболе. |  |   |   |
| Тема 2.2.<br>Комбинационные действия.  | <b>Содержание учебного материала.</b>   |  | - | 2 |
|  | 1   |  |   |   |
|  | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  |  | - |   |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>1. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.                                      |  | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   |  | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2 |   |
|  | Выполнение домашнего задания по теме.   |  |   |   |
| <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Отработка тактики защиты и нападения. |   |  |   |   |
| Тема 2.3.<br>Штрафные броски.<br>Двухсторонняя игра.   | <b>Содержание учебного материала.</b>   |  | - | 2 |
|  | 1   |  |   |   |
|  | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  |  | - |   |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>1. Повторение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двухсторонней игры.           |  | 2 |   |
|  | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   |  | - |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 2 |   |
|  | Выполнение домашнего задания по теме.   |  |   |   |
| <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>  |   |  |   |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | Совершенствование специально-подготовительных упражнения в баскетболе. Быстрый прорыв в условиях игрового единоборства. Запрещённые действия нападающих в баскетболе. |           |   |
| <b>Радел 3.<br/>Спортивные игры.<br/>Волейбол.</b>                      |   | <b>16</b> |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         |   |
|   | 1   |           | 2 |
|   | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>   | -         |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.  | 2         |   |
|   | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>  | -         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение домашнего задания по теме.  | 2         |   |
|   | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Повторение правил игры в волейбол. Техника защиты и нападения в волейболе.                                   |           |   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         |   |
|   | 1   |           | 2 |
|   | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>   | -         |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>1. Совершенствование техники подачи мяча.   | 2         |   |
|   | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>  | -         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение домашнего задания по теме.  | 2         |   |
|   | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Изучение судейства в волейболе.  |           |   |
| <b>Тема 3.3.<br/>Техника верхней и нижней подачи</b>                    | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         |   |
|   | 1   |           | 2 |
|   | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>   | -         |   |

|   |  |           |   |  |
|---|--|-----------|---|--|
| мяча.   | <b>Практические занятия.</b>   |           | 2 |  |
|   | 1. Совершенствование техники подачи мяча.  |           |   |  |
|   | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>   |           | - |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           | 2 |  |
| Выполнение домашнего задания по теме.                 |  |           |   |  |
| <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> |  |           |   |  |
| Отработка передачи мяча.                              |  |           |   |  |
| <b>Тема 3.4.<br/>Двухсторонняя игра</b>               | <b>Содержание учебного материала.</b>  |           | - |  |
|   | 1  |           | 2 |  |
|   | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>  |           | - |  |
|   | <b>Практические занятия.</b>   |           | 2 |  |
|   | 1. Ознакомление с техникой двусторонней игры.  |           |   |  |
|   | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>   |           | - |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           | 2 |  |
| Выполнение домашнего задания по теме.                 |  |           |   |  |
| <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> |  |           |   |  |
| Запасной игрок «Либеро»                               |  |           |   |  |
| <b>Радел 4<br/>Общая физическая подготовка.</b>       |  | <b>12</b> |   |  |
| <b>Тема 4.1.<br/>Общая физическая подготовка</b>      | <b>Содержание учебного материала.</b>  |           | - |  |
|   | 1  |           | 2 |  |
|   | <b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>  |           | - |  |
|   | <b>Практические занятия в форме практической подготовки.</b>   |           | 4 |  |
|   | 1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.<br>2. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. |           |   |  |
| <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>          |  | -         |   |  |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4         |   |
|   | Выполнение домашнего задания по теме.   |           |   |
|   | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Выполнение упражнений общей физической подготовки.   |           |   |
| <b>Тема 4.2 .<br/>Профессионально-<br/>прикладная<br/>физическая<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         |   |
|   | 1   |           | 2 |
|   | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  | -         |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.  | 2         |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   | -         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2         |   |
|   | Выполнение домашнего задания по теме.<br><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников физического труда.   |           |   |
| <b>Раздел 5.<br/>Гимнастика</b>   |   | <b>16</b> |   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Общеразвивающие<br/>упражнения.</b>                                | <b>Содержание учебного материала.</b>   | -         |   |
|   | 1   |           | 2 |
|   | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  | -         |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>1. Отработка техники общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.<br>2. Выполнение наклонов, выпадов и приседаний. Упражнения сидя и лёжа. | 4         |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   | -         |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4   |           |   |

|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | Выполнение домашнего задания по теме.   |    |  |
|  | <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников сидячих профессий.  |    |  |
| <b>Тема 5.2.<br/>Техника<br/>акробатических<br/>упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>   |    |  |
|  | 1   |    |  |
|  | <b>Лабораторные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>  |    |  |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>1. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.<br>2. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.            | 4  |  |
|  | <b>Контрольные работы</b> <i>(не предусмотрены)</i>   |    |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 6  |  |
|  | Выполнение домашнего задания по теме.<br><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b><br>Отработка техники элемента «Кувырок вперёд», техники элемента «Кувырок назад», техники элемента «Колесо». |    |  |
| <b>Зачёт</b>   | 2   |    |  |
|  | <b>Всего:</b>   | 80 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

##### **Основные источники:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **Дополнительные источники:**

1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.

4. Решетников, Н.В.Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.:

Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст: непосредственный.

### Журналы:

1. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

### Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
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. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

### 3.3. Образовательные технологии

**3.3.1.** В соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**, в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих указано, что «при формировании ППКРС образовательная организация: должна предусматривать при реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся».

### 3.3.2. Используемые активные образовательные технологии при реализации программы ФК.00 Физическая культура

| <b>Вид занятия*</b> | <b>Используемые активные образовательные технологии/формы проведения занятий, методы и приемы</b>  |
|---------------------|--|
| <b>ТО</b>           | <p><b>Проблемное обучение:</b><br/>           –проблемная лекция;<br/>           –групповые дискуссии;<br/>           . – лекция - провокация.</p> <p><b>Технология витагенного обучения:</b><br/>           –актуализация жизненного опыта;<br/>           –сравнение объектов;<br/>           –работа по сопоставлению объектов;<br/>           – группировка и классификация, рефлексия.</p>  |
| <b>ПЗ</b>           | <p>- <b>Технология</b> коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает.</p> <p>- <b>Технология</b> разноуровневого обучения (дифференцированного). Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.)</p> <p>- <b>Технология</b> коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</p> <p>- <b>Технология</b> проблемного обучения-внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</p> |
| <b>СР</b>           | <p><b>Технология ситуационного обучения:</b><br/>           –анализ конкретных ситуаций;<br/>           – перенос усвоенных знаний в новую ситуацию.</p> <p><b>ИКТ:</b><br/>           –решение функциональных задач;<br/>           –решение ситуационных задач;<br/>           –решение контекстных функциональных задач.</p> <p><b>Технология развития критичности мышления:</b><br/>           –ключевые термины;<br/>           –самостоятельное формулирование выводов.</p> <p><b>Интегративного обучения:</b><br/>           –обобщение и систематизация;<br/>           –работа по сопоставлению.</p>  |

\*) **ТО** – теоретическое обучение, **ПЗ** – практические занятия, **ЛР** – лабораторная работа; **СР** – самостоятельная работа



### 3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО предусмотрено изложение теоретического материала на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы в третий год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий год обучения предусматривается совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины ФК 00. Физическая культура образовательного учреждения составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной профессии. Методическая модель

преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

#### 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.

| ОК                | Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|-------------------|--|---|
|                   | <i>1</i>   | <i>2</i>  |
|                   | <b>Умения:</b>   |   |
| ОК 2, 3, 4, 6, 8. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта;<br>- диагностика;<br>- зачет. |
|                   | <b>Знания:</b>   |   |
| ОК 2, 3, 4, 6, 8  | роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека   | - Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта;<br>- зачет.                   |
| ОК 2, 3, 4, 6, 8  | основ здорового образа жизни   | - Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта;<br>- зачет.                   |

## 5. Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура

| Дата       | Содержание изменений   | Было  | Стало   |
|------------|--|---|---|
| 15.05.2023 | Внесены изменения в раздел 3.2. Информационное обеспечение обучения. | <p><b>Основные источники:</b></p> <p>1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.</p> <p>2. Решетников, Н.В. Физическая культура :учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования .-3-е изд., стер.-М. :Академия, 2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст непосредственный.</p> | <p><b>Основные источники:</b></p> <p>1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/77006.html">http://www.iprbookshop.ru/77006.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86140.html">http://www.iprbookshop.ru/86140.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей</p> <p>2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91886.html">http://www.iprbookshop.ru/91886.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател</p> <p>3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.</p> <p>4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст: непосредственный.</p> <p><b>Журналы:</b></p> <p>1. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры</p> <p>2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.</p> <p>3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.</p> <p><b>Интернет ресурсы:</b></p> <p>1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>.</p> <p>2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>.</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»<br/>Web: <a href="http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml</a></li><li>4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:<br/><a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a></li><li>5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <a href="http://goup32441.narod.ru">http://goup32441.narod.ru</a>.</li><li>6. <a href="https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351">https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351</a></li></ol> |
|--|--|--|---|