

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«МЕДНОГОРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» Г.МЕДНОГОРСКА  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ В Г.КУВАНДЫКЕ  
(ФИЛИАЛ ГАПОУ МИК В Г. КУВАНДЫКЕ)



Утверждаю:

Директор ГАПОУ МИК

И.В.Горшкова

« 01 »

03

2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ФК.00. Физическая культура на 80 часов

для профессии технического профиля:

(13.01.10) «Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования»

Программа профессионального модуля разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии (13.01.10) «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования».

Организация-разработчик: филиал ГАПОУ «Медногорский индустриальный колледж» в г. Кувандыке

Одобрена: методической комиссией специальных дисциплин,

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК: Мур / М. В. Мурзаева /

Разработчики: Камчаткин Евгений Геннадьевич, преподаватель ГАПОУ МИК

Методист ГАПОУ «МИК» Р.Р. Туктагулова Р.Р. Туктагулова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	5
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	7
<b>3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	8
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	12
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля (далее программа) – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих (13.01.10) «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования».

## 1.2. Место профессионального модуля в структуре ППКРС:

дисциплина входит в профессиональный цикл.

## 1.3. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения модуля:

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
    - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
    - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
    - приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1. Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретическая часть	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Тематический план профессионального модуля (вариант для НПО)

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля*	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)		
			Обязательная учебная нагрузка обучающегося	Самостоятельная работа обучающегося, часов	
				Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Профессионально – прикладная физическая подготовка.	64	32	30	16
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Тема № 1 ПШФП теоретическая часть		22 2	22	12
ОК 8.	Тема № 2 Общая военно-прикладная физическая подготовка.		8	8	4
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>32</b>

## Содержание обучения по профессиональному модулю

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Профессионально - прикладная физическая подготовка.			
Тема № 1 ППФП	Содержание	64	
1	Значение профессионально – прикладной физической подготовки для профессии «Повар, кондитер».	1	
2	Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	1	
	Практические занятия	22	
1	Совершенствование координации точности и быстроты движений, повышение общей и специальной выносливости бег 100м, бег 3000м .	1	
2	Развитие силы. Развитие мышц плечевого пояса и ног, развитие статической выносливости поднимание гири ,подтягивание ,отжимание.	1	
3	Развитие подвижности в суставах кистей рук, развитие 4точности и быстроты движений учебная игра баскетбол .	1	
4	Совершенствование равновесия в вертикальной позе упражнение на бревне.	1	
5	Развитие статической выносливости ног, приседание, .	1	
6	Учебная игра в баскетбол развитие быстроты реакции	1	
7	Развитие и совершенствование профессиональных функций: быстроты реакции, устойчивости и переключения внимания и др учебная игра в волейбол.	1	



Тема № 2 Общая военно-прикладная физическая подготовка.	8	Упражнения с предметами и с отягощениями, гимнастическими палками, обручами, набивными мячами.	1	
	9	Разновидности лазания по канату, кувырки, стойка на голове.	2	
	10	Бег 3000 м., 1000 м.	2	
	11	Прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	12	Подъем туловища с положения сед на полу, на скамейке. Развитие точности движений	1	
	13	Гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	2	
	14	Повышение вестибулярной устойчивости	1	
	15	Совершенствование навыков лазания, прыжков, равновесия, прыжки на скакалке, упражнения на бревне	1	
	16	Акробатические упражнения. Стойка на руках, переворот боком, кувырки вперед, назад.	2	
	17	Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Баскетбол. учебная игра.	1	
	18	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, челночный бег, бег 60 м, 100 м.	1	
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>
	1	Гимнастика, подтягивание на высокой перекладине.	2	
	2	Легкая атлетика. Бег 100м, 3000м.	1	
	3	Общеразвивающие упражнения. Метание и ловля мяча.	1	
	4	Поднимание груза и передвижение с ним. Преодоление полосы препятствия.	2	
	5	Лыжная подготовка бег на лыжах 2000м.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			<b>32</b>

**Примерная тематика самостоятельных работ**

1. Изучение правил техники безопасности, правил поведения в спортивной зале
2. Разучивание комплексов упражнений по ритмике, аэробике
3. Выполнение упражнений (на выносливость, развитие силы, скорость на силовых качеств, координации)
4. Выполнение комплекса утренней гимнастики
5. Закаливание

**Примерная тематика домашних заданий**

1. Совершенствование техники и приемов в изученных видах спорта.
2. Знать правила, судейства спортивных игр.
3. Знать технику безопасности видов спорта.
4. Общая физическая подготовка

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь (мячи, гантели, прыжковая яма, гимнастические снаряды, маты, стойки для прыжков;
- наличие лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

по количеству обучающихся:

- щиты баскетбольные,
- сетка волейбольная;
- лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки);
- перекладина выдвижная;
- перекладина высокая;
- гимнастические снаряды;

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

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

##### **Основные источники:**

1. Залетаев И.П., Зотов А.П Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания в НПО: – М: Физкультура и спорт, 2006. – 160 с.
2. Голомидова С.Е Нестандартные уроки физкультуры: Учитель - АСТ Волгоград.: 2005. – 96 с.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л Физическая культура: Учеб. пособие. – М.: «Академия», 1998 – 160 с.
4. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов. Физическая культура. – М.: «Дрофа», 2004 – 80 с.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие. – М.: ООО «Астрель», 2003. – 526 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: Учебник для уч-ся 10-11 кл . М.: – Просвещение, 2006. – 237 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределение в физической культуре.	Контрольные нормативы, практические занятия, участие в соревнованиях ГИА (дифференцированный зачет).
Выполнять комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности	Контрольные нормативы, практические занятия, участие в соревнованиях ГИА (дифференцированный зачет).
<b>Знания:</b>	
Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.	Контрольные срезы, ГИА (дифференцированный зачет).
Знать роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержание репродуктивной функции человека.	Контрольные срезы, ГИА (дифференцированный зачет).
Знать положительные влияния занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, способы контроля и оценки	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Контрольные нормативы, практические занятия, участие в соревнованиях ГИА (дифференцированный зачет).
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Контрольные нормативы, практические занятия, участие в соревнованиях ГИА (дифференцированный зачет).
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в соревнованиях, кружковая подготовка
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Контрольные срезы, военно-полевые сборы, сдача контрольных нормативов