

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №16  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного  
состава (электровозов, электропоездов)

Хабаровск

2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)

Организация-разработчик: КГБ ПОУ 16



## СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области пищевого производства при наличии основного общего образования, а также среднего (полного) общего образования.

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный цикл программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 190623.04 Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования подвижного состава (электровозов, электропоездов)

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

- В результате освоения дисциплины образующийся 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.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 1.1	Производить разборку, ремонт, сборку и комплектацию деталей и узлов электромашин, электроаппаратов, электроприборов электрооборудования подвижного состава
ПК 1.2	Выполнять работы по разборке, ремонту, сборке и регулировке электродвигателей, их деталей и узлов.
ПК 1.3	Выполнять слесарно-сборочные и электромонтажные работы при техническом обслуживании и ремонте электрооборудования подвижного состава
ПК 1.4	Осуществлять подготовку электрооборудования подвижного

	состава к работе в зимнее и летнее время
ПК 1.5	Соблюдать правила безопасности и электробезопасности при техническом обслуживании и ремонте электрооборудования подвижного состава
ПК 2.1	Проводить испытания надежности работы обслуживаемого электрооборудования после произведенного ремонта
ПК 2.2	Оформлять техническую, технологическую и отчетную документацию
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей 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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 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 аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Объем часов ПЗ	Объем часов СР	Уровень освоения
1	2		3	4	5	6
Тема 1 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		1			
	1.	Резервы организма.				2
	2.	Внешняя среда (экология, общество, гигиена тела)				2
	3.	Внутренняя среда (питание, вредные привычки)				2
	4.	Рациональный режим труда и отдыха: - физическая культура и здоровый образ жизни; - роль ритмов в жизни человека;				2
Тема 2. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных навыков	Содержание учебного материала		1			
	1.	Цели, задачи, средства профессиональной физической подготовки.				2
	2.	Формы профессионально-прикладной физической подготовки.				2
	3.	Производственная гимнастика.				2
Тема 3. Профессиональная физическая подготовка	Содержание учебного материала					
	1.	Легкая атлетика. Бег 100, 200, 400 и 800 метров. Бег на дистанцию 3000 метров. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Толкание ядра. Эстафетный бег 4X100 метров. Нормативы по программе.		10		2
	2	Гимнастика. Кувырки вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок назад в стойку на руках. Стойка на руках. Переворот боком. Соединение элементов. Лазание по канату.		5		
	3	Атлетическая гимнастика. Жим штанги от груди. Приседание со штангой. Становая тяга.		5		
	4	Спортивные игры. Баскетбол. Практика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Волейбол. Практика игры в защите и в нападении. Нижняя боковая передача. Верхняя прямая		10		



		подача. Передача мяча вперед. Передача мяча назад. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Блок. Мини-футбол. Техника удара по мячу ногой. Удар серединой подъема. Остановка мяча ногой. Техника ведения мяча.				
5		Прикладная гимнастика.		2		2
6		Производственная гимнастика		2		2
7		Оздоровительная гимнастика.		2		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней зарядки. Составление рефератов по темам: «Влияние внешней среды на здоровье человека»; «Правильное питание – путь к здоровью!» «Курение. Его роль в развитии заболеваний»; «Алкоголь и центральная нервная система.»; «От вредных привычек – к здоровому образу жизни!» «Здоровье – в движении!»; Выполнение утренней зарядки. Посещение занятий в спортивных секциях, клубах. Выполнение комплекса упражнений для повышения статической выносливости мышц туловища, ног; развития подвижности в суставах кистей рук; совершенствования функций внимания и зрения на объем и скорость действий, координации движения рук. Участие в подвижных играх на открытом воздухе .			40	
		Дифференцированный зачет		2		
			2	38	40	
		ВСЕГО максимальное количество часов	80			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка
- баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи
  - Баскетбольные мячи
  - Гимнастические обручи
  - Скакалки
  - Ядра 4кг., 6кг.
  - Эстафетные палочки
  - Гимнастические маты
  - Набивные мячи 2кг.
  - Набивные мячи 1 кг.
  - Стол для настольного тенниса
  - Ракетки для настольного тенниса
  - Мячи для настольного тенниса
  - Мяч для мини-футбола
  - Измерительная рулетка
  - Свисток
  - Секундомер
  - волейбольная сетка
  - баскетбольные сетки
- Оборудование спортивной площадки:
- волейбольные стойки
  - баскетбольный щит с кольцом

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. «Физическая культура»: учеб.пособие для средних профессиональных учебных заведений/авт.-сост. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев- Москва, издательский центр «Академия», 2015 г.

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»;
2. Справочник учителя физической культуры (в помощь преподавателю), / авт.-сост. П.А.Киселева, С.Б.Киселев, Волгоград, издательский центр «Учитель»2015 г.
3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева – Волгоград: Учитель, 2015 г.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 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
умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	визуальное наблюдение выполнения заданий. сдача контрольных нормативов, зачетных упражнений. тестирование физической подготовленности
знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	тестирование
основы здорового образа жизни;	тестирование