

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)**

Квалификация: Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования

2020г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
профессионального цикла
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 г.
Председатель методического
объединения
Ченгаев С.Т.
«24» апреля 2020г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 5
от «24» апреля 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО
«АГАСУ»
Кузнецова В.Г.
«24» апреля 2020г.

Составитель: мастер производственного обучения Рыжков А.В. /Рыжков А.В./

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного 2 августа 2013 г.
Приказом №802 Министерства образования и науки Российской Федерации
Учебного плана на 2020-2023 уч.год

Согласовано:

Методист

Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.

Библиотекарь: Манжурова Т.Е.

Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю.

Специалист УМО СПО Зайченко С.А.

Рецензент:

Шова С.В. Администрация МО «Никольский сельсовет»
(должность, место работы)

Коваленко В.В.
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Копонова С.И.
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---|
| 1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы профессий 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, по направлению подготовки 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих, связанным с техническим обслуживанием и ремонтом электрооборудования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

5.2. Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

5.2.1. Сборка, монтаж, регулировка и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций.

ПК 1.1. Выполнять слесарную обработку, пригонку и пайку деталей и узлов различной сложности в процессе сборки.

ПК 1.2. Изготавливать приспособления для сборки и ремонта.

ПК 1.3. Выявлять и устранять дефекты во время эксплуатации оборудования и при проверке его в процессе ремонта.

ПК 1.4. Составлять дефектные ведомости на ремонт электрооборудования.

5.2.2. Проверка и наладка электрооборудования.

ПК 2.1. Принимать в эксплуатацию отремонтированное электрооборудование и включать его в работу.

ПК 2.2. Производить испытания и пробный пуск машин под наблюдением инженерно-технического персонала.

ПК 2.3. Настраивать и регулировать контрольно-измерительные приборы и инструменты.

5.2.3. Устранение и предупреждение аварий и неполадок электрооборудования.

ПК 3.1. Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования.

ПК 3.2. Производить техническое обслуживание электрооборудования согласно технологическим картам.

ПК 3.3. Выполнять замену электрооборудования, не подлежащего ремонту, в случае обнаружения его неисправностей.

В результате освоения ФК.00 "Физическая культура" обучающийся должен:

- уметь:

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

- знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **40** часа;

самостоятельная работа обучающегося **40** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|---------------------------------|
| Объем образовательной программы | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| Лекции | 4 |
| практические занятия | 36 |
| лабораторные занятия | Учебным планом не предусмотрено |
| <i>Самостоятельная работа обучающегося</i> | 40 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачёта | |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего | Лекция | Практические занятия |
|-------|---|-----------|----------|----------------------|
| 1. | Теоретическая часть | 4 | 4 | - |
| 2. | Гимнастика | 19 | - | 19 |
| 2.1 | Гимнастика | 13 | | 13 |
| 2.2 | Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах | 6 | | 6 |
| 3. | <i>Зачет</i> | <i>1</i> | - | <i>1</i> |
| 4. | Дыхательная гимнастика | 2 | - | 2 |
| 5. | Спортивные игры | 8 | - | 8 |
| 6. | Волейбол | 4 | | 4 |
| 7. | Баскетбол | 4 | | 4 |
| 8. | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 5 | - | 5 |
| 9. | <i>Дифференцированный зачёт</i> | <i>1</i> | - | <i>1</i> |
| | ИТОГО: | 40 | 4 | 36 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии:

- спортивный зал;
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы:

S =150,5

- Гантели – 5
- Граната учебная – 7
- Мяч волейбольный – 2
- Мяч баскетбольный – 2
- Мяч футбольный – 2
- Ворота футбольные – 2

- Обруч металлический – 5
- Скакалки – 10
- Штанга – 2
- Маты – 6
- Сетка волейбольная – 1

Спортивная площадка (стадион) включает в себя:

- футбольное поле
- полоса препятствий.

Полоса препятствий имеет следующие элементы:

- линия начала полосы;
- стена
- разрушенный мост
- кочки-
- прыжковая яма

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

з) интернет-ресурсы:

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks»
(<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Умения: | |
| демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие | Практические занятия |
| проводить подвижные игры | Практические занятия |
| выполнять организующие строевые команды и приёмы; | Практические занятия |
| выполнять акробатические упражнения | Практические занятия |
| выполнять гимнастические упражнения | Практические занятия |
| выполнять легкоатлетические действия | Практические занятия |
| выполнять приёмы самостраховки и страховки; | Практические занятия |
| Знания: | |
| руководствоваться правилами профилактики травматизма | Практические занятия |
| общеразвивающие упражнения | Практические занятия |
| определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Практические занятия |
| особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта | Практические занятия |
| основы учебного и производственного труда | Практические занятия |