

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Отделение среднего профессионального образования
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
в г. Кумертау «Авиационный технический колледж»



Утверждаю
Директор филиала
УУНТ в г.Кумертау
А.Р.Фахруллина
«05» 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

Профессия среднего профессионального
образования

**140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования
(по отраслям)**

базовой подготовки

Форма обучения очная


Кумертау – 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 140446.03 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО «УУНиТ» в г. Кумертау «Авиационный технический колледж»

Разработчик: М.В. Маликова, преподаватель дисциплины "Физическая культура"

Эксперты:

Председатель ЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»
отделение СПО филиала ФГБОУ ВО «УУНиТ» в г. Кумертау
«Авиационный технический колледж»  Т.Л. Липатова

Преподаватель
Филиала УУНиТ в г. Кумертау



И.А. Мурзагулов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦК
«Электротехнических и сварочных дисциплин»
Протокол № 9 от «27» 03 2023 г.

Председатель ЦК



Т.В.Матвиенко

СОДЕРЖАНИЕ

	с.:
1 Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	6
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины.....	16
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	16
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	16
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	18
5 Фонд оценочных средств.....	19
6 Адаптация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).....	22
Приложение 1.....	23
Приложение 2.....	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью социально-гуманитарного цикла

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК и ЛР	Умения	Знания
ОК 2, ОК3, ОК 6, ОК 7	<ul style="list-style-type: none">- определять задачи для поиска информации;- определять необходимые источники информации;- планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;- выделять наиболее значимое в перечне информации;- оценивать практическую значимость результатов поиска;- оформлять результаты поиска; - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;- применять современную научную профессиональную терминологию;- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;- выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;	<ul style="list-style-type: none">- номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;- структурирования информации;- формат оформления результатов поиска информации;- актуальной нормативно-правовой документации;- современная научная и профессиональная терминология;- возможные траектории профессионального развития и самообразования;- предпринимательской деятельности;- основы финансовой грамотности;- порядок выстраивания презентации;- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;- значимость профессиональной деятельности по профессии;- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его

	<p>презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; - презентовать инновационные стартапы в профессиональной деятельности; - определять источники финансирования; - описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения; - соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности. 	<p>нарушения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
--	---	--

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей, овладению общими компетенциями и личностные результаты реализации программы воспитания:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности;

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 16. Выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности;

ЛР 17. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
в том числе:	
теоретическое обучение	–
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	–
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	40
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	–
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	–
<i>Самостоятельная работа</i>	40
Промежуточная аттестация	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика (осень)		4	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции Основы здорового образа жизни	Практические занятия Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезков различной длины. Комплекс упражнений для развития быстроты. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 100 метров	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.2 Прыжки в длину с места	Практические занятия Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух, в глубину, высоко-далекие; прыжки в стороны через гимнастическую скамью; прыжки через препятствие; выпрыгивания со скамьи. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол.		

	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	Практические занятия	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Старт, бег по дистанции, распределение сил, лидирование, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Бег - 400м., 800м, 1000м. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 400 метров, 800 метров (дев.). Бег 1000 метров (юн.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие общей выносливости. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег отрезков различной длины. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 3000м (юн.); 2000м (дев.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Раздел 2 Гимнастика		6	
Тема 2.1 Акробатика	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Порядковые упражнения. Построения, перестроения и размыкания. ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Группировка. Перекат вперед, назад в сторону. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках, голове и руках. Мост, шпагат (полушпагат). Развитие гибкости, координации движений.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	

	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</i>		
Тема 2.2 Акробатическая комбинация	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Длинный кувырок вперед, кувырок в группировке, кувырок назад, стойка на голове и руках(юн.); кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот в полу-шпагат, «мост» из положения лежа(дев). ОРУ с предметами. Развитие гибкости. <i>Контрольный норматив:</i> Стибание и разбегание рук в упоре лежа на полу (дев.). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (юн., дев.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</i>		
Тема 2.3 Круговая тренировка	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической стенке. ОРУ с набивными мячами, в парах. Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Угол в висе на перекладине; выход на одну; подъем переворотом в упор прогнувшись; соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе. <i>Контрольный норматив:</i> Подтягивание из виса на перекладине (юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (дев). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</i>		
Раздел 3 Спортивные игры.		2	

Футбол (юноши)/ритмическая гимнастика (девушки)			
Тема 3.1 Футбол (юноши)/ /ритмическая гимнастика (девушки)	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>		
	<p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<p><i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины</i></p>		
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол		8	
Тема 4.1 Техника игры	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<p>Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; техника ловли и передачи мяча: перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Ловля мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Развитие координационных способностей.</p>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	

	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.		
Тема 4.2 Техника игры в нападении	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Обводка соперника с изменением скорости и направления движения. Двухсторонняя игра по заданию. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Трех очковый бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». <i>Контрольный норматив:</i> Штрафной бросок		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.		
Тема 4.3 Тактика игры в нападении	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Добивание мяча. Развитие скоростных качеств.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.		
Тема 4.4 Тактика игры в защите	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска). Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Совершенствование бросков мяча в		

	корзину. Групповые взаимодействия. Выполнение приемов выбивания мяча. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Блокирование индивидуальное, групповое Подвижные игры, используемые на уроках по баскетболу. Тактика защиты.		
Раздел 5 Лыжная подготовка		2	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке. Имитация на месте. Одношажный ход, двухшажный ход, коньковый ход. Техника ходов на старте, на дистанции, и финиширование. Прохождение дистанции 3 км (дев.). Дистанция 5 км по пересеченной местности. Техника выполнения спусков и подъемов. <i>Контрольный норматив:</i> дистанция 3 км (дев.), 5 км (юн.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях лыжной подготовки:</i> биатлон, полиатлон, двоеборье		
Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол		6	
Тема 6.1 Техника приема и передачи мяча Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача двумя руками сверху, снизу. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передачи на точность. Прием мяча после отскока от сетки. Прием мяча снизу и сверху с падением. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды.		

	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
Тема 6.2 Техника подач	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча в прыжке. Поддачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
Тема 6.3 Тактические командные действия	Практические занятия	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Индивидуальные и групповые защитные действия. Игра в нападении. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование индивидуальное, групповое. Игра по заданию. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Упражнения для совершенствования. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Упражнения и игры по обучению и совершенствованию тактических действий команды. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
Раздел 7 Легкая атлетика (весна)		6	
Тема 7.1 Кроссовая подготовка	Практические занятия	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 3000м (юн.), 2000м (дев.)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	<i>Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП):</i> по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих		

	упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема 8.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практические занятия	6	
	Сдача комплекса упражнений любого вида спорта по своей специальности		ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	Разработка комплекса упражнений любого вида спорта по своей специальности		

Тематический план учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

На базе 11 классов	1 семестр	
Наименование разделов и тем	Аудит.нагрузка	Сам.работа
Раздел 1 Легкая атлетика (осень)	8	8
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Основы здорового образа жизни	2	2
Тема 1.2 Прыжки в длину с места	2	2
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	2	2
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	2	2
Раздел 2 Гимнастика	4	4
Тема 2.1 Акробатика	2	2
Тема 2.2 Акробатическая комбинация	2	2
Тема 2.3 Круговая тренировка	2	2
Раздел 3 Спортивные игры. Футбол (юноши)/ритмическая гимнастика (девушки)	2	2
Тема 3.1 Футбол (юноши)/ритмическая гимнастика (девушки)	2	2
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол	6	6
Тема 4.1 Техника игры	2	2
Тема 4.2 Техника игры в нападении	2	2
Тема 4.3 Тактика игры в нападении	2	2
Тема 4.4 Тактика игры в защите	2	2
Раздел 5 Лыжная подготовка	4	4
Тема 5.1 Лыжная подготовка	4	4
Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол	6	6
Тема 6.1 Техника приема и передачи мяча. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2
Тема 6.2 Техника подач	2	2
Тема 6.3 Тактические командные действия	2	2
Раздел 7 Легкая атлетика (весна)	4	4
Тема 7.1 Кроссовая подготовка	4	4
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2
Тема 8.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2
Итого	40	40
	80	
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Программа реализуется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечена следующим спортивным инвентарем:

Спортивный комплекс.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);
- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/225350>.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина, А. В. Купченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 88 с. — ISBN 978-5-8114-9809-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238700>.

2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : учебно-методическое пособие / составители К. Э. Гопп [и др.]. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 28 с. — ISBN 978-59765-4719-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182770>.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/> — сайт «Физкультура» создан для любителей здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание, приёмам техники баскетбола, прыжкам в длину и в высоту. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для развития физических качеств и многое другое.

2. <http://www.mosSPORT.ru> — сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

3. <http://www.физическая-культура.рф/> — сайт посвящен физическому воспитанию, физическим упражнениям, правильному питанию.

4. www.edu.ru — Федеральный портал «Российское образование».

5. www.goup32441.narod.ru — сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6. www.minstm.gov.ru — официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

7. www.olympic.ru — официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, тестирования, контрольного норматива, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (возможно проектов, исследований).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p>ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07</p>	<p style="text-align: center;">Устный опрос</p> <p style="text-align: center;">Тестирование</p> <p style="text-align: center;">Контрольный норматив</p> <p style="text-align: center;">Индивидуальное задание</p> <p style="text-align: center;">Дифференцированный зачет</p>

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 семестр обучения. Форма контроля – дифференцированный зачет

Сдача зачета производится по итогам контрольного норматива по каждому виду спорта в течение 1 семестра (Приложение 1, Приложение 2).

Тестовое задание к промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
 - а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
 - а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
 - а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
 - а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Ответы к тестовым заданиям

№	Вариант 1	№	Вариант 1
1	а	11	б
2	а	12	в
3	в	13	в
4	в	14	в
5	б	15	б
6	а	16	в
7	б	17	а
8	а	18	в
9	б	19	а
10	а	20	б

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
17 ÷ 20	5	отлично

14 ÷ 16	4	хорошо
10 ÷ 13	3	удовлетворительно
менее 10	2	неудовлетворительно

Критерии оценки результатов промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценки результатов промежуточной аттестации
Дифференцированный зачет	<p>– «отлично» выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задание, предусмотренной программой, усвоившему основную и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, проявившему творческие способности в понимании изложении и применении учебно-программного материала;</p> <p>– «хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную в программе, способному к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;</p> <p>– «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности (направлению), справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомому с основной литературой, рекомендованной программой;</p> <p>– «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных рабочей программой дисциплины заданий.</p>

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

Приложение 1

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,6	14,0	14,4
	Д	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,30	3,40	3,50
	Д	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,30	13,5	14,3
	Д	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,25	2,15	2,0
	Д	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,50	4,30	4,0
	Д	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,35	1,30	1,26
	Д	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	32	28	25
	Д	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	40	35	30
	Д	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	12/12	10/10	8/8
	Д	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	7,5	8,0	8,4
	Д	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	7	6	5
	Д	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	25	27	30
	Д	20	21	21,5

Приложение 2
Контрольные нормативы
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
для студентов подготовительной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,10
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,25	1,20	1,10
	Д	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	28	25	23
	Д	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20
	Д	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32
	Д	21	21,5	23

Рецензия **на рабочую программу учебной дисциплины** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа, разработана в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования и рабочим учебным планом по профессии 140446.03 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям). Учебная дисциплина является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки по специальности цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Программа содержит все необходимые разделы: паспорт рабочей программы, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины, фонд оценочных средств, адаптацию рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Содержание и объем учебного материала программы учебной дисциплины, включает все дидактические единицы дисциплины и позволяет сформировать знания и умения, общие и профессиональные компетенции в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности, развить познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности, а также воспитать убежденность, использовать приобретенные знания и умения. Содержание тем изложено подробно, лаконично, соответствует современным представлениям преподаваемой дисциплины.

Перечень практических работ позволяет приобрести практические навыки в соответствии с требованиями ФГОС СПО, преподавателем разработан перечень самостоятельной работы, который позволяет организовать разнообразную внеаудиторную работу обучающихся.

В рабочей программе прописаны условия реализации учебной дисциплины в части материально-технического и информационного обеспечения, рекомендованная литература соответствует требованиям преподавания учебной дисциплины. Формы и методы контроля позволяют в полной мере оценить результаты обучения.

Эксперт:

Председатель ЦК «Гуманитарных и
социально-экономических дисциплин»
Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО «УУНиТ»
в г. Кумертау
«Авиационный технический колледж»

Т.Л. Липатова

Рецензия **на рабочую программу учебной дисциплины** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа, разработана в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования и рабочим учебным планом по профессии 140446.03 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям). Учебная дисциплина является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки по специальности цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Программа содержит все необходимые разделы: паспорт рабочей программы, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины, фонд оценочных средств, адаптацию рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Содержание и объем учебного материала программы учебной дисциплины, включает все дидактические единицы дисциплины и позволяет сформировать знания и умения, общие и профессиональные компетенции в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности, развить познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности, а также воспитать убежденность, использовать приобретенные знания и умения. Содержание тем изложено подробно, лаконично, соответствует современным представлениям преподаваемой дисциплины.

Перечень практических работ позволяет приобрести практические навыки в соответствии с требованиями ФГОС СПО, преподавателем разработан перечень самостоятельной работы, который позволяет организовать разнообразную внеаудиторную работу обучающихся.

В рабочей программе прописаны условия реализации учебной дисциплины в части материально-технического и информационного обеспечения, рекомендованная литература соответствует требованиям преподавания учебной дисциплины. Формы и методы контроля позволяют в полной мере оценить результаты обучения.

Эксперт:

Преподаватель
Филиала УУНиТ в г. Кумертау

И.А. Мурзагулов