# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 3 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 12 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 16 |
| **лист регистрации изменений** | 18 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 05 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум», реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования в соответствии с ФГОС по специальности СПО **13.01.07 Электромонтер по ремонту электросетей**, укрупненной группы специальностей 13.00.00 Электро и теплоэнергетика

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины** - **Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Технику безопасности при выполнении физических упражнений, правила и способы оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения дисциплины обучающиеся **должны уметь:**

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. Выполнять приемы страховки и самостраховки;
6. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ПК**

1. Ремонт аппаратуры релейной защиты и автоматики:

ПК 1.1. Определять пригодность аппаратуры релейной защиты, автоматики и средств измерения;

2. Ремонт воздушных линий электропередачи:

ПК 2.1. Выполнять ремонт, монтаж, демонтаж и техническое обслуживание линий электропередачи на напряжение до 110 кВ;

3. Ремонт вторичной коммутации и связи:

ПК 3.1. Выполнять ремонт и техническое обслуживание аппаратуры вторичной коммутации и связи;

4. Ремонт и монтаж кабельных линий:

ПК 4.5. Осуществлять эксплуатацию кабельных линий электропередачи.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов;

теория 2 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 48 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 46 |
| в том числе: |  |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 46 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета на VI семестре** | |

##### **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | Объем в часах | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | **2** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 02-06 ОК 08 |
| 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |
| 2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **16** |  |
| **Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 8 |
| 1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции» | 4 |
| 2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места» | 4 |
| **Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции.** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| 1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования» | 2 |
| 2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений» | 2 |
| **Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| 1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши» |  |  |
| 2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | **8** |  |
| **Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска**  **мяча в кольцо с места** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| 1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места» | 1 |
| 2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе» | 1 |
| **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| 1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» | 1 |
| 2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 1 |
| **Тема 3.3.**  **Техника выполнения работы с мячом и перемещений**  **баскетболиста** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| 1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу» | 1 |
| 2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста» | 1 |
| **Тема 3.4.**  **Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| 1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом» | 1 |
| 2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре» | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 4. Волейбол** | | **12** | ОК 02-06 ОК 08 |
| **Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры** | **Содержание учебного материала** | - |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| 1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» | 2 |
| 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков» | 2 |
| **Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| 1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё» | 2 |
| **Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| 1.Техника прямого нападающего удара |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| 1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара» | 2 |
| **Тема.4.4.**  **Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| 1.Практическое занятие «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке» | 2 |
| 2.Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе» | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **8** |  |
| **Тема 5.1**  **Легкоатлетическая** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02-06 ОК 08 |
| Не предусмотрено |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **гимнастика, работа на тренажерах** | **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | 8 |  |
| 1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц» | 4 |
| 2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций» | 4 |
| **Дифферинцированный зачет** | 2 |
| **Всего:** |  | 48 |  |

В преподавании физической культуры и для реализации профильной составляющей используются традиционные дидактические методы: словесные, наглядные, практические упражнения

Для характеристики освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных физических упражнений);

2. – репродуктивный (выполнение комплекса упражнений самостоятельно или под руководством);

3. – продуктивный (планирование, ведение дневника и самостоятельное выполнение комплекса упражнений).

# **3. условия реализации программы дисциплины**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

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 и др.

Оборудование для открытого стадиона широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления; указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;

- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи  
футбольные, сетка для переноса мячей;

- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные;

- гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

*Для студентов*

Барчуков И.С ., Назаров Ю. Н ., Егоров С . С . и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2020.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2021.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Сайганова Е. Г, Дудов В . А .Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2020. — (Бакалавриат).

*Для преподавателей*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. федеральных законов от07.05.2013№ 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2022 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2022 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”.

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2022 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

Кабачков В . А . Полиевский С . А ., Буров А . Э . Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2021.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга/ под ред. С.В.Матвеева. — СПб, 2020.

*интернет-ресурсы*

www. minstm. gov . ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu . ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic . ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru(сайт](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goup32441.narod.ru%28%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82): Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2022).

# **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 студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Умения: |  |
| У.1 - Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  У.2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  У.3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  У.4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  У.5 Выполнять приемы страховки и самостраховки;  У.6 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Выполнение и оценка результатов:  Наблюдение за выполнением практических заданий Определение уровня физической подготовленности  Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций  Наблюдение за выполнением практических заданий Определение уровня физической подготовленности  Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся  Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. |
| Знания: |  |
| 1. З.1 - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;   З.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  З.3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.  З.4 Технику безопасности при выполнении физических упражнений, правила и способы оказания первой медицинской помощи. | - оценка знаний законов, методов и приемов проекционного Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.  фронтальный и индивидуальный устный опрос; практические работы; тестирование; доклады по темам; рефераты  фронтальный и индивидуальный устный опрос; практические работы; рефераты |

# **5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер изменения | Номера листов | | | Основание для внесения изменений | Подпись | Расшифровка  подписи | Дата | Дата  введения  изменения |
| замененных | новых | аннулиро-  ванных |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |