

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
П. НАВЛЯ

СОГЛАСОВАНО  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР  
Е.М.ГРЕБЕНКИНА  
«08» 08 2023 ГОДА

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ГБПОУ «КМТТ»  
И.В.ГОГОЛЬ  
«08» 08 2023 ГОДА



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.09 Физическая культура

ДЛЯ ПРОФЕССИИ

**08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

Рассмотрена и одобрена на заседании МК.

Протокол № 9 от 25.05.23

Председатель МК Е.Д.

(Нецветаева Е.Д.)

2023 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*«СГ.04 Физическая культура»*

**2023 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>36</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>30</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
<i>Самостоятельная работа</i> *	2
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	<b>1</b>  1	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	<b>1</b>  1	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b> 3-4. Практическое занятие № 1. Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	6	

	5-6.Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов		ОК 08
	7-8.Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	9-10.Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	8	
<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	11-12.Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	13-14.Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	15-16.Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	17-18.Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	19.Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения	1	
	20.Практическое занятие № 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	
	21.Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
<b>Тема 2.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	22.Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	1	
	23.Практическое занятие № 13. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	6	

	24.Практическое занятие № 14. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
	25.Практическое занятие № 15. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	26.Практическое занятие № 16. Обучение технике броска мяча в корзину	2	
	27.Практическое занятие № 17. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
	28. Практическое занятие № 18. Совершенствование тактических и технических действий в игре	2	
	29.Практическое занятие № 19. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	30.Практическое занятие № 20. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Тема 2.8. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	31.Практическое занятие № 21. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2	
	32.Практическое занятие № 22. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	33.Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц рук и ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>«Составление комплекса упражнений направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков»</b>	2	
<b>34. Промежуточная аттестация - зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36/2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды; маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); секундомеры;

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, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
многофункциональный принтер.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 6-изд., стер. - М: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9003-3 - Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

##### **3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)**

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
основы здорового образа жизни	владеет теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	полнота характеристики условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	демонстрация знаний правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	

	возможностей организмf	своего	
--	---------------------------	--------	--