

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей  
и электрооборудования

2023 г.

Одобрено  
предметной (цикловой) комиссией  
математического и общего  
естественнонаучного цикла

Утверждаю

Директор Ласаева Р.М. Гарипова

« 8 » 07 2023 г.

Протокол № 12 от « 8 » 07 2023 г.

Председатель ПЦК: Ахметова Л.Р. Ахметова

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура разработана на основе примерной программы, рекомендованной федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. N 966.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

Разработчик: Файзуллин А.Н. - преподаватель ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

## **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 ОУД,09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла 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 01, ОК 04, ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	68
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	66
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и 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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2/0</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	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»	1	
<b>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм	1	

	занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>70/68</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 1-2. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	4	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 4. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическое занятие № 5-6. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	4	
<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной	2	

	минуты, физкультурного отдыха)		
	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 10. 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>8</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 11. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения .Выполнение строевых упражнений, строевых приемов : перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Практическое занятие № 13. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Практическое занятие №14.Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	4	
<b>Тема 2.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий (15-20)</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	4	
	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	4	
	Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	4	



<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий (21-26)</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	4	
	Обучение технике броска мяча в корзину	2	
	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
	Совершенствование тактических и технических действий в игре	2	
	Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий (27-28)</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
<b>Тема 2.8. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий(29-33)</b>	<b>10</b>	
	Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Правила поведения студентов на занятиях лыжного спорта. Прохождение дистанции до 3000 м свободным стилем. Попеременный двухшажный ход Техника одновременных ходов. Полуконьковый и коньковый ход. Преодоления спусков и подъемов. Подготовка и выполнение учебного норматива на дистанцию 3000 и 5000 м.	10	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</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-е изд., стер. - М: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9003-3 - Текст: непосредственный

### 1.2.2. Основные 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>

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 220 с. — ISBN 978-5-507-45547-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311891> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 06.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	
Пользоваться средствами профилактики	Применение средств профилактики	

перенапряжения, характерными для данной профессии	перенапряжения, характерными для данной профессии	эффективности занятий
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 своего организма	