

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 Физическая культура**

по профессии СПО

08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Срок обучения 1 год 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

2024 г.

Рассмотрена на заседании педагогического совета  
Протокол № 13 от 27 мая 2024г.  
Рассмотрена на заседании методической комиссии безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
протокол № 10 от 23 мая 2024г.  
Председатель МК Шаталина Е.К. Шаталина /

Утверждена  
Директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»  
В.А. Шахбазян  
Для документов



Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016); требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413, с изм. от 31 декабря 2015 г. N 1578, с изм. от 12 августа 2022г. № 732), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций базовый уровень (вариант 1), одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 20 от «15» августа 2024 г. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 966 от 11 ноября 2022 года, зарегистрирован Министерством юстиции России (рег. № 71635 от 19 декабря 2022г.), укрупненной группы профессий 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Авторы: Шаталина Е.К. Шаталина Смирнов В.В. Смирнов Кулешова Л.А. Кулешова преподаватели ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

МП



МП

Е.Е. Глова  
преподаватель  
Занимаемая должность  
ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»  
Место работы «Кабинет № 11»

В.В. Зверев  
преподаватель  
Занимаемая должность  
ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»  
Место работы «Кабинет № 11»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины ....	2221
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	243

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

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

Общеобразовательная 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

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

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в</li> </ul>	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	<p>рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	



Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению:  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и</p>



Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
	культурный уровень;	двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

## Основные виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции

Виды деятельности	Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности
1	2
<p>монтаж электропроводок всех видов</p>	<p>ПК 1.1. Выполнять работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во взрывоопасных зонах).</p> <p>ПК 1.2. Контролировать качество выполненных работ.</p> <p>ПК 1.3. Производить ремонт электропроводок всех видов.</p>
<p>монтаж силового и осветительного электрооборудования</p>	<p>ПК 2.1. Выполнять работы по монтажу осветительного оборудования.</p> <p>ПК 2.2. Выполнять работы по монтажу силового оборудования.</p> <p>ПК 2.3. Выполнять наладку силового и осветительного электрооборудования.</p> <p>ПК 2.4. Контролировать качество выполненных работ.</p> <p>ПК 2.5. Производить ремонт силового и осветительного электрооборудования.</p>
<p>монтаж распределительных устройств и вторичных цепей</p>	<p>ПК 3.1. Устанавливать и подключать распределительные устройства.</p> <p>ПК 3.2. Устанавливать и подключать приборы и аппараты вторичных цепей.</p> <p>ПК 3.3. Устанавливать и подключать устройства и шкафы автоматизации.</p> <p>ПК 3.4. Выполнять пусконаладочные работы, в том числе программировать средства автоматизации.</p> <p>ПК 3.5. Контролировать качество выполненных работ.</p> <p>ПК 3.6. Производить ремонт распределительных устройств и вторичных цепей.</p>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
в т. ч.	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>нет</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
<b>Основное содержание</b>		2	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b> Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	<b>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</b>		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		2	
<b>Тема 1.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>3.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> <b>4.Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</b> Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		66	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		16	
<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3.



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений 8. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
	<b>Практические занятия</b> 9. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 2.3., ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4., ПК 3.5., ПК 3.6.
	Практические занятия		
	12. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, 13. Рабочее положение, 14. Рабочие движения, 15. Функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, 16. Внешние условия или производственные факторы, 17. Профессиональные заболевания		
	18. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	Основное содержание		
Учебно-тренировочные занятия	50		
<i>Гимнастика</i>	12		
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	19. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 20. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	21. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции			
	22.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки					
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08			
	Практические занятия					
	23.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)					
	24.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)					
	25.Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через козла: ноги врозь (юноши)					
	26.Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:					
	<table border="1" data-bbox="466 847 1618 1443"> <thead> <tr> <th data-bbox="466 847 1017 897">Девушки</th> <th data-bbox="1017 847 1618 897">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="466 897 1017 1194">1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди. упор присев на одной махом соскок</td> <td data-bbox="1017 897 1618 1194">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="466 1194 1017 1443">2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td data-bbox="1017 1194 1618 1443">2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td> </tr> </tbody> </table>			Девушки	Юноши	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди. упор присев на одной махом соскок
Девушки	Юноши					
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди. упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.					
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
	3. Опорные прыжки: через козла углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через козла ноги врозь		
Тема 2.8. Акробатика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>27.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, 28.длинный кувырок, кувырок через плечо, 29.стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, 30.переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>31.Совершенствование акробатических элементов</p> <p>32.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>33.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса,</p> <p>34.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц спины и живота,</p> <p>35.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p>36.Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>37.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>38.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

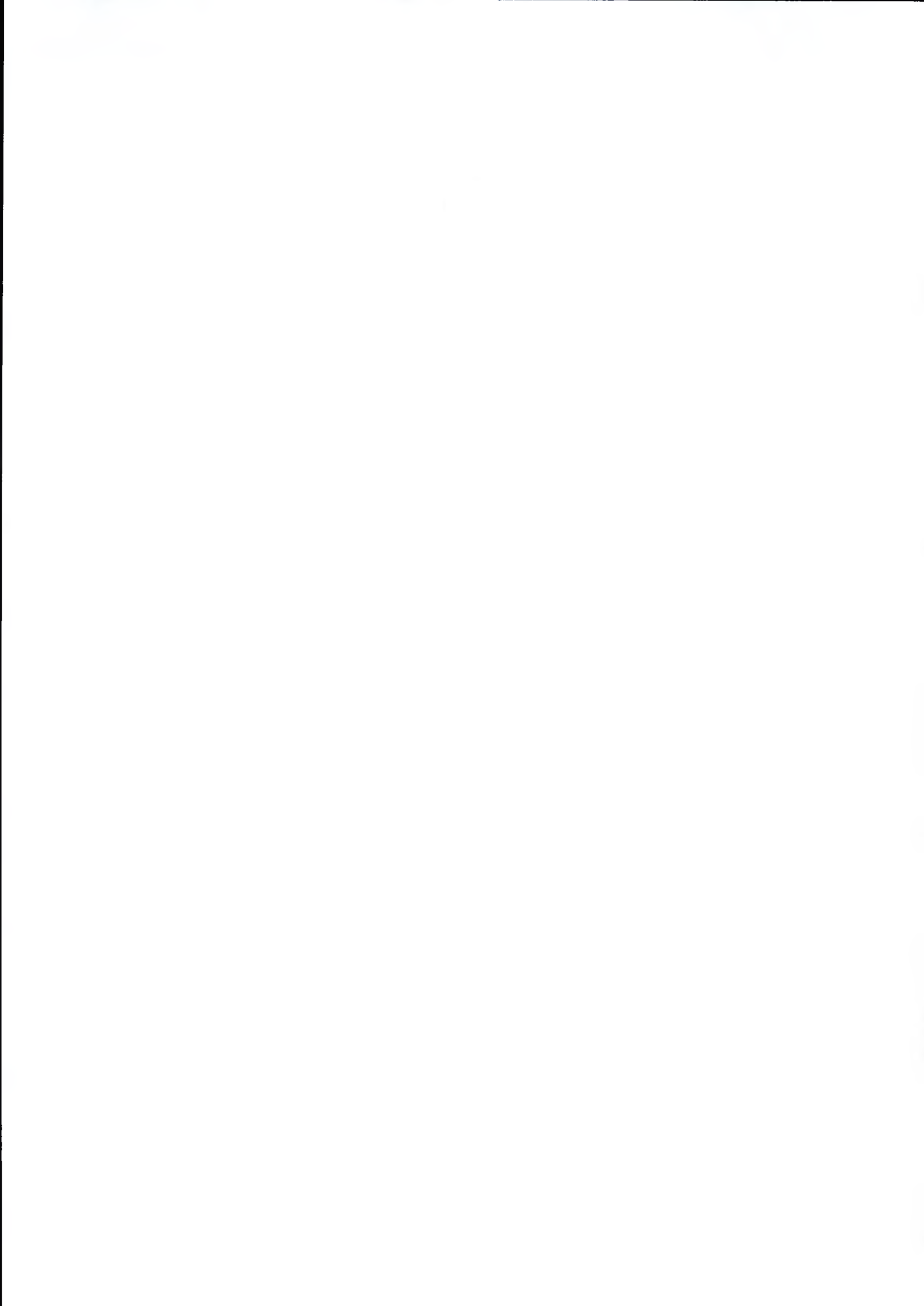
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<i>Атлетические единоборства</i>		2	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. 39. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). 40. Силовые упражнения и единоборства в парах.		
<i>Спортивные игры</i>		16	
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	41. Техника безопасности на занятиях футболом.		
	42. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	43. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	44. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
45. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия		
	46. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола;</p> <p>47. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;</p> <p>48. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>49. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>50. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<p>Тема 2.13. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>50. Техника безопасности на занятиях волейболом.</p> <p>51. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар,</p> <p>52. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.</p> <p>53. Прием мяча снизу двумя руками на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>54. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>55. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p>Легкая атлетика</p>		10	
<p>Тема 2.15. Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	56. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 57. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 58. Совершенствование техники спринтерского бега 59. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 60. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 61. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 62. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 63. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 64. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики 65. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<i>Вариативный модуль по видам спорта<sup>3</sup></i>		5	
Тема 2.17 Тяжелая Атлетика	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	66. Техника безопасности на занятиях. 67. Освоение и совершенствование техники выполнения упражнений: 68. Наклоны со штангой на плечах. 69. Приседания со штангой на плечах. 70. Тяга становаая широким хватом на плечах.		
72. Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		72	



### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

Рабочее место преподавателя (стол письменный- 2 шт., стул- 2шт.

Свисток-2 шт., рециркулятор-1 шт.

**Раздевалки** (2 шт.- мужская/женская): душевая, санузел, скамья с вешалками для вещей- 4 шт., теннисный стол-2 шт., гири 16 кг, 24 кг., ядро для толкания 5 кг, 3 кг., ракетки для настольного тенниса, шашки, шахматы, скамейки гимнастические- 4 шт., командные комплекты одежды для соревнований.

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, сетка волейбольная- 1 шт., баскетбольная- 2 шт.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, козел гимнастический. Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер



(ведение мониторингов и иных документов)

**Тренажерный зал:**

Беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима, комплект блинов обрезиненных 80 кг.

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, элементы полосы препятствий, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стадион «Локомотив».

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с <sup>4</sup> : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 2.7. ПК 2.8. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 3.6. ПК 4.1. ПК 4.2. ПК 4.3. ПК 4.4. ПК 4.5. ПК 5.1. ПК 5.2. ПК 5.3. ПК 5.4. ПК 5.5.		



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

**Для студентов**

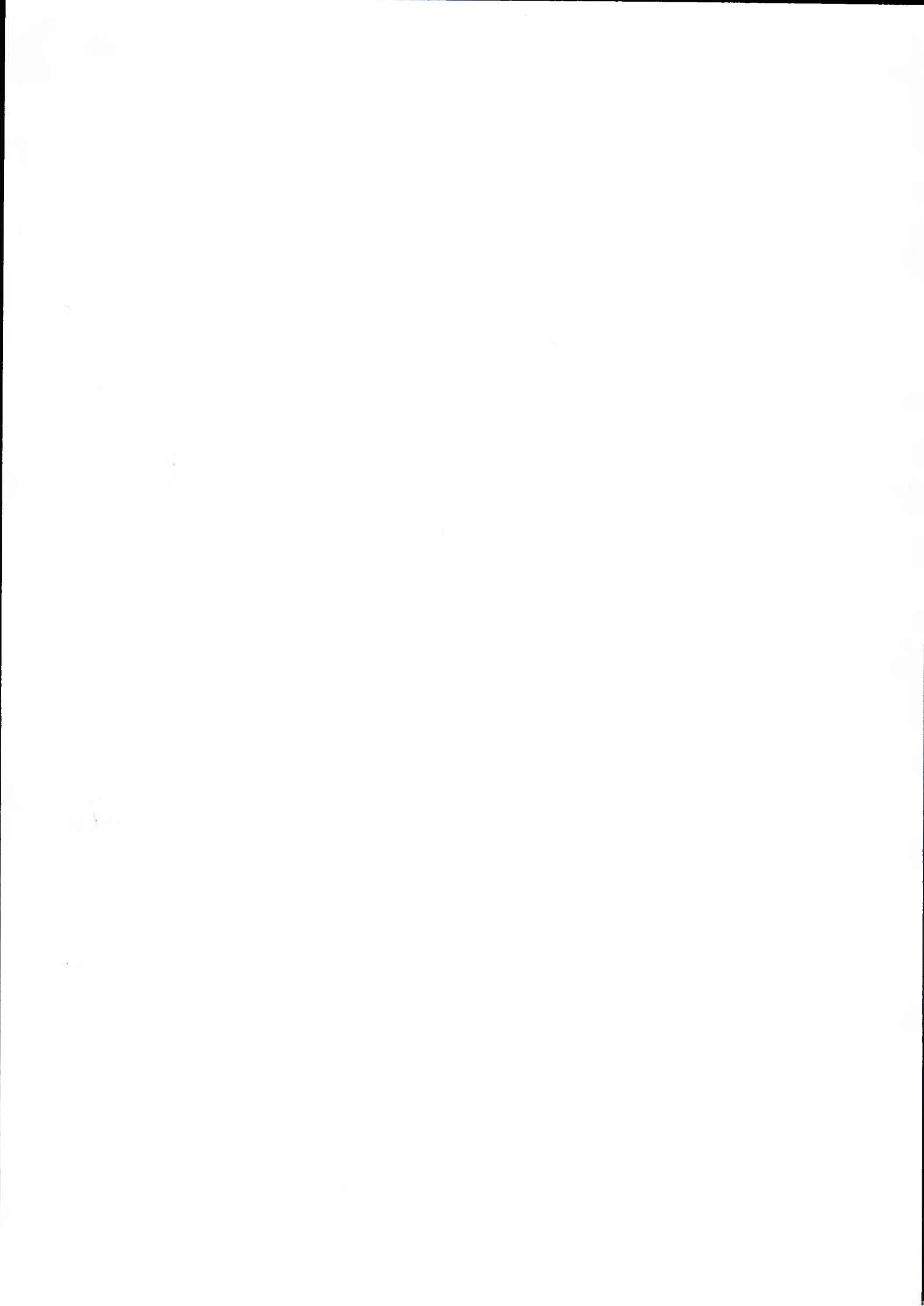
1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно- оздоровительных занятий. —Смоленск. 2012.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) АО "Издательство"Просвещение" 2022;
5. Лях В.И. Физическая культура АО "Издательство"Просвещение" 2022;
6. Физическая культура. 10-11 кл. Лях В.И.Просвещение 2020

**Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 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 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016г.)
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.- метод. пособие. — М., 2010.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. —Тюмень, 2010.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома. 2014.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. 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., 2010.

**Дополнительные источники:**

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009)



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОД.09 Физическая культура

для профессий среднего профессионального образования: 08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования разработанную преподавателями ГБПОУ Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К., Кулешовой Л.А.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов): структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины. Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: в программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению. Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения. Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям. Рекомендации, замечания не имеет.

### Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОД.09 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям технического профиля.

Рецензенты:

МП



В.В. Звездков  
преподаватель

Занимаемая должность

ОД.09, Кропоткинский

техникум технологий и железнодорожного транспорта  
Место работы

30.08.2024г.



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОД.09 Физическая культура

для профессий среднего профессионального образования: 08.01.27 Мастер  
общестроительных работ электрооборудования разработанную преподавателями ГБПОУ  
Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В.,  
Шаталиной Е.К., Кулешовой Л.А.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов): структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения: структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины. Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: в программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению. Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения. Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям. Рекомендации, замечания не имеет.

### Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОД.09 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям технического профиля.

Рецензенты:

МП



*Е.Е. Собо*

*Менеджер*  
Занимаемая должность

*ГБПОУ Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта*  
Место работы *Кабинет*

*30.08.2024 г.*

