

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ростовской области  
«Белокалитвинский гуманитарно - индустриальный техникум»

**Приложение 3.05  
к ОПОП по специальности**

**13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования ( по отраслям)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Белая Калитва

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УВР  
«*В.В.*» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
И.М. МЕНТОВ

цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол №  
от «    » \_\_\_\_\_ 2024\_ г.

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Зубкова О.Н.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_  
Котелевская Е. А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.13 Эксплуатации и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 797 от 27.10.2023 г.) и учебным планом ГБПОУ РО «БГИТ» по данной специальности.

Организация разработчик:           ГБПОУ РО «БГИТ»  
Разработчики:                         Казанов И. А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.13 Эксплуатации и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:** учебная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания	Личностные результаты
ОК 08 ЛР 9-12	<p>уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни</p>	<p>- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.;</p> <p>- сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</p> <p>- заботиться о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;</p> <p>- проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</p> <p>- принимать семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей;</p> <p>демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки - 78 часов, в том числе:  
обязательных практических занятий обучающегося – 74 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	74
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
Выполнение рефератов	
Выполнение упражнений	
Промежуточная аттестация в форме: дифф. зачёта	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b><i>I семестр</i></b>	<b>34</b>	
<b>Тема 1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</b>		<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Изучение и дополнение конспекта лекций. 2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012		
<b>Тема 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	2.1   Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	2	
2.2   Повторный бег 3x150м – 2 серии, повторный бег 2x1км.	2		



	2.3	Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности 3км - юноши, 2 км - девушки	2	2	
	2.4	Бег с максимальной скоростью: 3х30м, 2х60м – 2 серии.	2		
	2.5	Прыжки в длину с места	2		
	2.6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
	2.7	Техника бега на короткие и средние дистанции Бег 100 м, 400 м.	2		
	2.8	Скоростно-силовые упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью 2х100м.	2		
	2.9	Челночный бег: 10х5м, 5х20м.	2		
	2.10	Контрольная работа: сдача контрольных нормативов.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.				
<b>Тема 3. Гимнастика</b>			<b>12</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	3.1	Комплекс упражнений с набивными мячами.	2		
	3.2	Комплекс упражнений со скакалкой.	2		
	3.3	Комплекс упражнений на турнике и шведской стенке	2		
	3.4	Комплекс упражнений в парах без предмета	2		
	3.5	Комплекс упражнений с отягощениями (юноши), по ритмической гимнастике (девушки)	2		
	3.6	Зачет: сдача контрольных нормативов.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.				
	<b>Итого</b>		<b>34</b>		

<b>II семестр</b>		<b>44</b>		
<b>Тема 4. Волейбол</b>			<b>20</b>	2
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4.1	Передача мяча сверху над собой; верхняя прямая подача, подача в прыжке.	2	
	4.2	Приём мяча снизу двумя руками с подачи, при игре в защите.	2	
	4.3	Прием мяча одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину; прием мяча от сетки.	2	
	4.4	Выполнение нападающего удара с зон: 2-3-4.	2	
	4.5	Нападающий удар с собственного подбрасывания в парах через сетку, приём снизу.	2	
	4.6	Верхняя прямая подача, приём и доводка во 2 зону; нападающий удар с 4 зоны.	2	
	4.7	Нападающий удар с 4 зоны; блокирование (одиночное, групповое).	2	
	4.8	Техника выполнения страховки при блокировании и выполнении нападающего удара.	2	
	4.9	Подача мяча сверху, приём мяча снизу с доводкой во 2-3 зоны; учебная двусторонняя игра.	2	
4.10	Контрольная работа: Выполнить подачу сверху с приёмом и доводкой в зону 2,3. Правила игры.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
Совершенствования техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.				
<b>Тема 5. Баскетбол</b>			<b>10</b>	2
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5.1	Ведение мяча; броски мяча двумя руками от груди; одной рукой сверху в кольцо	2	
5.2	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча	2		

	5.3	Тактика игры в нападении и защите.	2	
	5.4	Двусторонняя учебная игра.	2	
	5.5	Контрольная работа: Выполнение штрафных бросков по кольцу. Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 6. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	6.1	Бег на средние дистанции. Старт, стартовый разгон, финиш. Бег 2x800м.	2	2
	6.2	Эстафетный бег. Эстафета 4x200м.	2	
	6.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м	2	
	6.4	Прыжки в длину с места и с разбега	2	
	6.5	Комплекс упражнений для выносливости. Повторный бег 2x1 км.	2	
	6.6	Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности 2 км.	2	
	6.7	Зачёт: Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
	<b>Итого</b>		<b>44</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии спортивный комплекс, в состав которого входит спортивный и тренажерный залы, электронный стрелковый тир, стадион.

*Оборудование спортивного комплекса :*

Мебель и системы хранения

(помещение преподавателей):

- Стол преподавателя с ящиками для хранения и тумбой
- Шкаф для хранения учебных пособий

(спортивный зал)

- Лавки деревянные

Оборудование спортзала:

- Стенки гимнастические
- Палки гимнастические деревянные
- Перекладина
- Маты
- Эстафетные палочки
- Обручи
- Канат
- Тренажёры
- Дорожка разметочная для прыжков.
- Гранаты (500-700г.)
- Финишная лента.
- Щиты баскетбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи футбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Свисток судейский
- Секундомер
- Аптечка первой медицинской помощи
- Стол для игры в теннис, ракетки для игры в теннис, мячи для тенниса;
- Скакалки

Оборудование тренажерного зала:

- Силовой центр Ketler Classik
- Силовой центр Torneo Apollo
- Весовые плиты 40 кг верхние
- Гриф Ketler

- Гриф Torneo гантельный
- Блин Torneo 0,5 кг
- Блин Torneo 1,25 кг
- Блин Torneo 2,5 кг
- Блин Torneo 5 кг)

Технические средства:

- Компьютер преподавателя в сборе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)
- Музыкальный центр
- Выносные колонки
- Принтер
- Тир стрелковый мультимедийный
- Винтовка
- Винтовка ИЖ-60

Учебно-наглядные пособия:

- Комплект наглядных плакатов по обучению двигательным действиям по практическому разделу программы
- Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **3.2.1 Основные источники:**

1. Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень. ЭФУ СПО: Учебник / В.И. Лях — Москва: Просвещение, 2024. — 10 с. — ISBN 978-5-09-111820-9. — URL: <https://book.ru/book/952397>
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009

### **Интернет-ресурсы**

6. Электронный образовательный ресурс Якласс <https://www.yaklass.ru/>
7. Электронная библиотечная система <https://book.ru/>
8. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знать:</p> <p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знание основ здорового образа жизни</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>По темам: «Здоровый образ жизни», «Контроль и самоконтроль при занятии физическими упражнениями», «Роль физической культуры в общекультурном развитии человека»</p>
<p>уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, принятие нормативов: по легкой атлетике, общефизической подготовке, гимнастике и игровым видам спорта</p>
ОК 8	<p>Демонстрировать комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий</p>	<p>Устный опрос, оценка выполнения индивидуальных заданий</p> <p><b>Текущий контроль:</b> оценивание устных ответов</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт, дифференцированный зачёт</p>
ЛР 9- ЛР 12	<p>Контроль и оценка личностных результатов проводится в ходе:</p> <p>а) внутреннего мониторинга системы воспитательной работы и условий реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы</p> <p>б) анализа результатов индивидуальных достижений студента (портфолио)</p>	<p>личностных результатов мониторинга системы реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы</p>