

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики  
Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»  
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Каркавина  
приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности среднего профессионального образования  
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического  
и электромеханического оборудования (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом 1196 от 07.12.2017г.

Разработчики:

Голикова Наталья Павловна, руководитель физического воспитания

**РАССМОТРЕНО**

на заседании предметно-цикловой  
комиссии информационных технологий и  
физической культуры

Председатель ПЦК Семеусова О.И.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2023г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

Свистунова ЕА

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4-5
<b>2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6-11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4 ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	13
<b>5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ «СПТ» по специальности среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- **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 результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

<b>Курс</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Количество часов	78	62	24
Аудиторная учебная нагрузка	78	62	24

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов 2 курс	Объем часов 3 курс	Объем часов 4курс
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78	62	24
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78	62	24
в. т. ч			
1. легкая атлетика	10	10	-
2. волейбол	28	22	14
3. баскетбол	26	16	14
4. футбол	14	14	-
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет		

### 2 курс

№	Содержание учебного материала 2 курс	Объем часов	Дата проведения
<b>Раздел: Лёгкая атлетика – 10 часов</b>			
1	1.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики 2.ОФП.	2/2	
2	1.Бег 200м 2.Совершенствование прыжки в длину с разбега (техника).	2/4	
3	1.Бег 500м 2.Закрепление прыжки в длину с разбега (техника) 3.Подтягивание	2/6	
4	1.Бег 1000м. 2.Зачёт прыжки в длину с разбега (техника)	2/8	
5	1.Зачёт подтягивание. 2.Техника эстафетного бега 4*100	2/10	
<b>Раздел: Волейбол – 28 часов</b>			
6	1.Техника безопасности на уроках по волейболу. 2.История игры волейбола. Олимпийские игры. 3.Совершенствование верхней передачи мяча над собой. 4.Учебная игра	2/12	
7	1.Стойка волейболиста, верхняя передача над собой 2.Учебная игра 3.ОФП: подтягивание (зачёт)	2/14	
8	1.Стойка волейболиста, верхняя передача над собой (зачёт). 2.Совершенствование верхней передачи мяча и приём мяча в парах. 3.Учебная игра	2/16	
9	1.Закрепление верхней передачи мяча и приём мяча в	2/18	

	парах. 2.ОФП подтягивание (зачёт) 3.Учебная игра		
10	1.Верхняя передача мяча и приём мяча в парах (зачёт). 2.Совершенствование нижней передачи мяча и приём мяча в парах. 3.ОФП прыжки через скакалку за 1 мин 4.Учебная игра	2/20	
11	1.Закрепление нижней передачи мяча и приём мяча в парах. 2.ОФП прыжки через скакалку за 1 мин (зачёт) 3. Учебная игра	2/22	
12	1.Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. 2.ОФП: поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. (зачёт) 3.Учебная игра	2/24	
13	1.Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. 2.Совершенствование верхней прямой подачи мяча через сетку. ОФП: прыжки в длину с места (зачёт)	2/26	
14	1.Закрепление верхняя прямая подача мяча через сетку. 2.Зачёт нижней прямой подачи мяча через сетку. 3.Учебная игра	2/28	
15	1.Зачёт верхняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра	2/30	
16	<b>Зачёт</b>	2/32	
17	Двухсторонняя игра	2/34	
18	Двухсторонняя игра	2/36	
19	Двухсторонняя игра	2/38	
<b>Раздел: Баскетбол – 26 часов</b>			
20	1.Техника безопасности на уроках по баскетболу. 2.История игры баскетбола. Олимпийские игры 3.Совершенствование стойке баскетболиста, передвижение приставными шагами, остановка в шаге. 4.Эстафеты с элементами баскетбола	2/40	
21	1.Совершенствование передач мяча в парах от груди, от плеча нижняя, верхняя. 2.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/42	
22	1.Закрепление передач мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. 2.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/44	
23	1.Совершенствование ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Зачёт передачи мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/46	

24	1.Закрепление ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3.Игра стритбол	2/48	
25	1.Зачёт ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3.Игра стритбол	2/50	
26	1.Совершенствование тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. 2.Учебная двухсторонняя игра	2/52	
27	1.Закрепление тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. 2.Учебная двухсторонняя игра	2/54	
28	1.Зачёт тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. 2.Учебная двухсторонняя игра	2/56	
29	Учебная двухсторонняя игра	2/58	
30	Учебная двухсторонняя игра	2/60	
31	Учебная двухсторонняя игра	2/62	
32	Учебная двухсторонняя игра	2/64	
<b>Раздел: Футбол – 14 часов</b>			
33	1.Техника безопасности на уроках по футболу. 2.История футбола. Олимпийские игры. 3.Совершенствование «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу 4.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 5.Учебная игра футбол.	2/66	
34	1.Закрепление «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 3.Учебная игра футбол	2/68	
35	1.Удары по воротам. 2.Зачёт ведение мяча с изменением направления и по кругу. 3.Учебная игра футбол.	2/70	
36	1.Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. 2.Учебная игра	2/72	
37	1.Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. 2.Учебная игра	2/74	
38	Учебная игра футбол	2/76	
39	<b>Зачётный урок</b>	2/78	



№	Содержание учебного материала 3 курс	Объем часов	Дата проведения
<b>Раздел: Лёгкая атлетика -10 часов</b>			
1	1.Техника безопасности 2.ОФП.	2/2	
2	1.Бег 200м. 2.Прыжки в длину с разбега (техника)	2/4	
3	1.Бег 500м 2.Прыжки в длину с разбега (техника)	2/6	
4	1.Бег 1000м. 2. Прыжки в длину с разбега (техника)	2/8	
5	1.Прыжки в длину с разбега (техника) (зачёт). 2.Круговая тренировка	2/10	
<b>Раздел: Волейбол-22часов</b>			
6	1.Техника безопасности. 2.История игры волейбола. Олимпийские игры 3.Совершенствование стойки волейболиста, совершенствование верхней передачи над собой 4.Учебная игра	2/12	
7	1.Стойка волейболиста, верхняя передача над собой 2. Учебная игра 3.ОФП: подтягивание на высокой перекладине (зачёт)	2/14	
8	1.Стойка волейболиста, верхняя передача над собой (зачёт). 2.Совершенствование верхней передачи мяча и приём мяча в парах. 3.Учебная игра	2/16	
9	1.Закрепление верхней передачи мяча и приём мяча в парах. 2. Различные виды подачи мяча. 3.Учебная игра	2/18	
10	1.Верхняя передача мяча и приём мяча в парах. (зачёт). 2.Совершенствование нижняя передача мяча и приём мяча в парах. 3.ОФП прыжки через скакалку за 1 мин 4.Учебная игра	2/20	
11	1.Закрепление нижней передачи мяча и приём мяча в парах. 2.ОФП прыжки через скакалку за 1 мин (зачёт) 3.Учебная игра	2/22	
12	1.Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. 2.ОФП: поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. (зачёт) Учебная игра	2/24	
13	1.Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. 2.Совершенствование верхняя прямая подача мяча через сетку. 3ОФП: прыжки в длину с места (зачёт) 4.Двухсторонняя игра в волейбол	2/26	
14	1.Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку.	2/28	

	2.Зачёт нижней прямой подачи мяча через сетку. 3. Двухсторонняя игра в волейбол		
15	1.Зачёт верхней прямой подачи мяча через сетку. 2 Двухсторонняя игра в волейбол.	2/30	
16	<b>Зачётный урок</b>	2/32	
<b>Раздел: Баскетбол -16 часов</b>			
17	1.Техника безопасности на уроках по баскетболу. 2.История игры баскетбола. Олимпийские игры 3.Совершенствование стойке баскетболиста, передвижение приставными шагами, остановка в шаге. 4.Эстафеты с элементами баскетбола	2/34	
18	1.Совершенствование передач мяча в парах от груди, от плеча нижняя, верхняя. 2. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. 3.Учебная двусторонняя игра.	2/36	
19	1.Закрепление передач мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. 2.Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/38	
20	1.Совершенствование ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Зачёт передачи мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. 3.Учебная двухсторонняя игра.	2/40	
21	1.Закрепление ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3.Игра стритбол	2/42	
22	1.Зачёт ведения мяча, два шага и бросок мяча. 2.Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3.Игра стритбол Учебная двухсторонняя игра	2/44	
23	1.Тактика нападения, тактика защиты, штрафной бросок. 2.Трёхочковый бросок. Упражнения в парах, тройках с мячом. 3.Учебная двухсторонняя игра	2/46	
24	Учебная двухсторонняя игра	2/48	
<b>Раздел: Футбол – 14 часов</b>			
25	1.Техника безопасности на уроках по футболу. 2.История футбола. Олимпийские игры. 3.Совершенствование «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. 4.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 5.Учебная игра футбол.	2/50	
26	1.Закрепление «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. 2.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и	2/52	

	подошвой. 3. Учебная игра футбол		
27	1. Удары по воротам. 2. Зачёт ведение мяча с изменением направления и по кругу. Учебная игра футбол.	2/54	
28	1. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. 2. Учебная игра	2/56	
29	1. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. 2. Учебная игра	2/58	
30	Учебная игра футбол	2/60	
31	<b>Зачётный урок</b>	2/62	
№	Содержание учебного материала 4 курс	Объем часов	Дата проведения
<b>Раздел: Волейбол-12 часов</b>			
1	1. Техника безопасности. 2. История игры волейбола. Олимпийские игры 3. Двухсторонняя игра в волейбол	2/2	
2	Двухсторонняя игра в волейбол	2/4	
3	Двухсторонняя игра в волейбол	2/6	
4	Двухсторонняя игра в волейбол	2/8	
5	Двухсторонняя игра в волейбол	2/10	
6	Двухсторонняя игра в волейбол	2/12	
<b>Раздел: Баскетбол -12 часов</b>			
7	1. Техника безопасности на уроках по баскетболу. 2. История игры баскетбола. Олимпийские игры 3. Эстафеты с элементами баскетбола	2/14	
8	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	2/16	
9	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	2/18	
10	Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	2/20	
11	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	2/22	
12	Учебная двусторонняя игра в баскетбол	2/24	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,24кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для прыжков, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом,
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий могут быть использованы 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

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение,2006.

Дополнительная:

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

Для преподавателей:

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.,1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан,2014.

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования- М.,2008.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

#### КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

№	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки	
		5	4	3	5	4
1	Бег 30м. (сек)	4,6	5,6	6,0	4,8	5,8
2	Бег 60м. (сек)	9,2	10,0	10,8	9,6	10,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,00	4,10	4,15	4,38	5,00
4	Метание на дальность (м)	42	36	32	29	25
5	Прыжок в длину с места	210	185	160	200	180
6	Вис (сек)	35	30	28	26	20
7	Сгибание рук в упоре лежа	33	28	25	24	20
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	25	20	17	22	19
9	Подтягивание \раз\	12	8	6	23	19
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,0	10,4	11,0	10,5	10,8
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	125	115	100	135	125

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса гимнастики</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования</p> <p>Тестирование, зачёт</p>