

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
электрооборудования промышленных и гражданских зданий

г. Саров  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Организация-разработчик: ГБПОУ СПТ им.Б.Г.Музрукова.

Разработчик: Поколев А.П, преподаватель ГБПОУ СПТ им.Б.Г.Музрукова.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.  
Председатель МК  
Е.Н. Маресева Е.Н. Маресева

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
О.Н. Тарасова О.Н. Тарасова  
«30» 08 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; -о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; –условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности; -правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; -средствах профилактики Перенапряжения..

## 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>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>166</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>8</b>
практические занятия	<b>158</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (1 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1   Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		1,2
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	1.2
	1   Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка в длину.		
	2   Прыжки в длину (разбег, отталкивание) КУ - прыжок в длину.		
	3   Бег на короткие и средние дистанции. Техника стартового разгона.		
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1,2
	1   Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Гимнастические прыжки, приемы страховки. Обучение технике опорного прыжка через «козла».		
	2   Опорные прыжки: прыжок «ноги врозь», прыжок «углом» с косого разбега толчком одной ногой		
	3   Совершенствование техники прыжка согнув ноги через «козла». Страховка. Развитие силы рук, опорный прыжок.		
	4   Обучение упражнению на перекладине Подъем переворотом		
	5   Техника вольных упражнений. Страховка. Учебные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1,2
	1   Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		
	2   Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Обучение технике перемещения.		
	3   Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение передаче в парах, перед собой, в движении		
	4   Обучение тактике подачи мяча. Прямой нападающий удар		
	5   Блокирование: индивидуальное блокирование, групповое блокирование Обучение технике страховки		

Дифференцированный зачет		2		
<b>Итого за 1 семестр:</b>		<b>32</b>		
<b>2 семестр</b>				
<b>Тема 4. Лыжная подготовка.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>12</b>	1,2
	1	Инструкция по технике безопасности и охрана труда (лыжная подготовка).		
	2	Обучение способам лыжных ходов.		
	3	Попеременный двухшажный ход.		
	4	Одновременный одношажный ход.		
	5	Обучение технике подъемов.		
	6	Преодоление подъемов.		
<b>Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>12</b>	1,2
	1	Инструкция по технике безопасности и охраны труда, по спортивным играм (баскетбол) Перемещения и стойки.		
	2	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Обучение передача и ловле мяча.		
	3	Совершенствование навыков передачи и ловли мяча Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.		
	4	Варианты ведения мяча с элементами перемещений, ловли, передачи, бросков мяча, с изменением скорости и направления передвижения.		
	5	Совершенствование навыков различных вариантов ведения мяча Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке.		
	6	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояний. Совершенствование техники бросков мяча.		
<b>Тема 6. Мини-футбол.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>6</b>	1.2
	1	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Правила игры. Варианты ведения мяча.		
	2	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой и грудью.		
	3	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
<b>Тема 7. Легкая атлетика.</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>4</b>	1.2
	1	Бег на короткие и средние дистанции: КУ - бег 100м. Техника метания гранаты (разбег, бросок).		
	2	Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты. Основы техники эстафетного бега.		
Дифференцированный зачет		2		
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>36</b>		

<b>3 семестр</b>		<b>Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (2 курс)</b>		
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1,2
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>			<b>74</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	1.2
	1	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».		
	2	Прыжки в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».		
	3	КУ- прыжок в высоту. Кроссовая подготовка.		
	4	Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу)		
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	1,2
	1	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. стойка на руках с помощью, мостик.		
	2	Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приёмов.		
	3	Подъем в упор с силой Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади.		
	4	Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см.,		
	5	Элементы акробатики: кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на голове («мостик»).		
	6	Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приемов.		
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	1,2
	1	Обучение тактике приема мяча с ладони Индивидуальные тактические действия в нападении.		
	2	Групповые тактические действия в нападении Командные тактические действия в нападении.		
	3	Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.		
	4	Учебные игры.		
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
		<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Тема 4. Лыжная</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	1,2

<b>подготовка.</b>				
	1	Обучение поворотам плугом и переступанием.		
	2	Обучение технике падения.		
	3	Переход с хода на ход по дистанции.		
	4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	5	Развитие скоростной выносливости.		
<b>Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	<b>1,2</b>
	1	Контрольное упражнение: варианты бросков мяча с места и в движении. Защитные действия против игрока без мяча.		
	2	Защитные действия против игрока с мячом. Тактические действия в нападении и защите		
	3	Групповые тактические действия в нападении и защите в учебной игре.		
	4	Тактика защиты. Совершенствование тактики защиты.		
	5	Совершенствование тактики нападения и защиты Контрольное упражнение: варианты ловли и передачи мяча.		
	6	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам на оценку.		
<b>Тема 6. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	<b>1.2</b>
	1	Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.		
	2	Тактика защиты. Тактика нападения. КУ-ведение и удары по мячу.		
	3	Технические особенности игры, передача мяча.		
	4	КУ - ведение и удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	5	Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью.		
	6	Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика нападения.		
	7	Игра по правилам мини-футбола. Игра по упрощенным правилам мини-футбола		
<b>Тема 7. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>1.2</b>
	1	КУ – эстафетный бег, кросс 3000м.		
	2	Техника метания гранаты с разбега весом 500 г.		
	3	Техника метания гранаты из положения «лежа». Кроссовая подготовка: Кросс 1000м.		
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>44</b>	

<b>Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (3 курс)</b>				
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		1,2
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	1.2
	1	КУ – метание гранаты. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м		
	2	Кроссовая подготовка: Кросс 3000м. Техника толкания ядра юноши 5 кг,		
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	1,2
	1	КУ- зачетная комбинация. Упражнения на перекладине.		
	2	Опорные прыжки через «козла». КУ- комбинация на перекладине.		
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>12</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Тема 3. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	1,2
	1	Переход с хода на ход на участках спусков при скорости 8 – 10 м/с.		
	2	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км.		
	3	Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
<b>Тема 4. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	1.2
	1	КУ – метание гранаты. Техника толкания ядра юноши 5 кг. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м, 3000 м		
<b>Дифференцированный зачет (за 6 семестр)</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>10</b>	
<b>Всего:</b>			<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрено наличие специального помещения:

-спортивный комплекс (спортивный зал; открытая спортивная площадка).

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Технические средства обучения спортивного зала:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Открытая спортивная площадка оснащена беговой дорожкой, гимнастическими снарядами.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные электронные издания:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2021. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>.

##### Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2018.
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабак%20В.Е.%2C%20Жабак>

[ова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#) (дата обращения: 16.11.2018).

4. Информационный портал. (Режим доступа): URL:  
[https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637) (дата обращения: 16.11.2018).
5. Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.
6. Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>-способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>–условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</p> <p>правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>-средствах профилактики перенапряжения.</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития.</p> <p>Демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при -выполнении практических заданий;</p> <p>-выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов.</p>
<b>Умения</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при -выполнении практических заданий;</p> <p>-выполнении тестирования;</p> <p>-сдаче контрольных нормативов.</p>

<p>самостраховки;  -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;  -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>упражнениями.  Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны.  Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы.</p>	
---	--	--

