

к ООП по специальности  
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Бирючанский техникум»**

**Рабочая программа  
общеобразовательного учебного предмета  
ОУП.07 Физическая культура**

**(базовый уровень)  
профиль обучения: технологический**

Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Квалификация выпускника: Техник

Форма обучения: очная

**Бирюч, 2022 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 Физическая культура

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

Учебный предмет «Физическая культура» предназначен для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК: ЛР.1; ЛР.9; МР.02; МР.09; ПР6.01; ПР6.02; ПР6.04; ПР6.05.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПР6, ЛР, МР.	Умения	Знания
<i>ПР6.04</i>	умения владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью переутомления и	владения физическими упражнениями разной функциональной направленности с учетом переутомления и сохранения работоспособности.

	сохранения высокой работоспособности.	
<i>ЛР.9</i>	умения использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	владения правильно распределять межличностные отношения в профессиональной, направленности.
<i>МР.09</i>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	владения самостоятельно решать конфликты в профессиональной направленности.

### **1.3.Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы для базового уровня изучения (ПРб):**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

ПРб.01- 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).

ПР6.02-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПР6.04-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПР6.05.- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР.1- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР.9-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности.

#### **1.5. Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы**

МР.02-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР.09-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	Макс. нагр.	Самост. нагрузка	Обязательная нагрузка		
			всего	В том числе	
				теорет.	практ.
<b>Теоретическая часть</b>					
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	-	2	2	-
<b>Практическая часть</b>					
Учебно-методические занятия	2	-	2	-	2
Учебно-практические занятия					
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	16		16	2	17
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20	-	20	-	18
Тема 1.2. Плавание	18		18	-	18
Тема 1.3. Гимнастика.	18		18	-	18
Тема 1.4. Спортивные игры: волейбол	18		18	-	18
Тема 1.5. Спортивные игры: баскетбол	10		10	-	10
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	13	-	13	-	13
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>2</b>	<b>115</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Теоретическая часть</b>			ЛР.9; МР.09; ПРб.04;
<b>Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала		
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурного комплекса ГТО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями .	2	
	Лабораторные работы	-	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Основы здорового образа жизни		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Учебно-методические занятия</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПРб.04;
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.Методы контроля за функциональным состоянием организма.	2	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Составление комплекса физических упражнений для развития профессионально значимых качеств	2	
<b>Учебно-практические занятия</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПРб.04;
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; кросс; бег 100 м, эстафетный бег 4X100 м; бег 400 м; бег по прямой с различной скоростью, по пересеченной местности с различной скоростью, равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом	20	

<sup>2</sup>В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	«согнув ноги»;прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Осуществление контроля за показателями здоровья в процессе выполнения работы профессиональной направленности .	2	
<b>Тема 2.Плавание</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Лабораторная работа	-	
	Практические занятия: технике плавания кролем на груди; технике плавания кролем на спине; технике плавания брассом; Скольжение на груди и спине; Положение тела и головы в воде; Скольжение на груди и спине с работой ног; Игры в воде с мячом.	18	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Основы здорового образа жизни.	2	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Лабораторная работа	-	
	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции наружной осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	18	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Гимнастические упражнения для определенных видах деятельности	4	
<b>Тема 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Лабораторные работы	-	



	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Учебная игра.	18	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Имитационные игры, проблемные ситуации.	2	
<b>Тема 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	10	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Имитационные игры, проблемные ситуации.	2	
<b>Тема 6. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала	-	ЛР.9; МР.09; ПР6.04;
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, с амортизаторами из резины, с гантелями, с гирей, со штангой. Упражнения с амортизаторами из резины для мышц спины и живота, для плечевого пояса. Техника безопасности.	13	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	Имитационные игры, проблемные ситуации.	2	
<b>Итого</b>		<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. **Физическая культура**: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.
2. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
3. Лях В.И. **Физическая культура**. 10-11 кл.: учебник для образ. Учреж В.И., А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. - 237
4. Быченков, С. В. **Физическая культура** : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. <http://www.sovsportizdat.ru/>- Издательский дом «Советский спорт» (9.07.2015)
2. <http://lib.sportedu.ru>- Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре(9.07.2015)
3. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (9.07.2015)
4. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «Физическая культура в школе» (9.07.2015)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметные результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), с учетом личностных результатов <sup>3</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических	педагогическое наблюдение,  выполнение практических заданий,  контрольных тестов и упражнений

<sup>3</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>и профессиональных целей.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Оценка</p> <p>теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p>
--	--	---