

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.09.2024 23:32:10  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d75961b7edfcafb394425dbdfce

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе  
Курского ж.д техникума  
филиала ПГУПС  
\_\_\_\_\_ Е..Н. Судаков  
«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**13.02.07 Электроснабжение**

**Квалификация – Техник**

**вид подготовки – базовая**

**Форма обучения - очная**

**Курск  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>10</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>17</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b> |

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение.

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

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у 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: ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК. 4.2, ПК 5.2

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |  |
|--|--|--|
|  | Общие  | Дисциплинарные   |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></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 рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li><b>б) базовые исследовательские действия:</b></li> <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 проблем;</li> </ul> |  |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
| <p>ПК. 4.2 Выполнять работы по монтажу воздушных линий электропередачи;</p> <p>ПК 5.2 Выполнять работы по монтажу кабельных линий электропередачи.</p> | <p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> | <p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
|--|--|---|



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>72</b>            |
| <b>в т. ч.</b>  |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>60</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 4                    |
| практические занятия  | 56                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>12</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 10                   |
| <b>Индивидуальный проект</b>  | <b>-</b>             |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>                        | <b>-</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                       |
| <b>I семестр ( лекции-4 ч; практические -30 ч ( из них профф.-ориент.сод.-6 ч))</b> |   | <b>34</b>   |                         |
| <b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>         |   | <b>4</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |             |                         |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  |             |                         |
|   | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека  |             |                         |
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|   | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)<br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                       |             |                         |

|   |  |           |                                       |
|---|--|-----------|---------------------------------------|
| <b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   |  | <b>29</b> |                                       |
| <b>Тема 2 Методико-практические занятия</b>   |  | <b>6</b>  |                                       |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |  | <b>6</b>  |                                       |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                                       |
|   | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения;<br>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>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                                       |
|   | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>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>   | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2         |                                       |
|   | 3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  |           |                                       |
| <b>Основное содержание</b>  |  |           |                                       |
| <b>Тема 3 Учебно-тренировочные занятия</b>  |  | <b>24</b> |                                       |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Легкая атлетика</b><br>Бег на короткие дистанции и средние дистанции   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК.4.2, ПК 5.2 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 8         |                                       |
|   | 4-5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   | 4         |                                       |
|   | 6. Совершенствование техники спринтерского бега  | 2         |                                       |
|   | 7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.  | 2         |                                       |
| Из общего количества часов на л/атлетику:   |  |           |                                       |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100 м), средние дистанции (500/1000м).   |           |  |
| <b>Тема 3.2.1.</b><br><b>Спортивные игры</b><br>Баскетбол                        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК.4.2, ПК 5.2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b> |  |
|  | 8-12.Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам.                            | 10        |  |
|  | Из общего количества часов на тему «Баскетбол» - Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении, тестирование знаний основных правил соревнований по баскетболу.   |           |  |
| <b>Тема 3.3.1.</b><br><b>Основная гимнастика</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК.4.2, ПК 5.2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |  |
|  | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазании, метании и ловли, поднимании и переноски груза, прыжков; |           |  |
| <b>Тема 3.3.2</b><br>Акробатика  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК.4.2, ПК 5.2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |  |
|  | 14-15.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».<br>Совершенствование акробатических элементов   |           |  |
|  | Из общего количества часов на тему «Гимнастика» - Контрольные нормативы по общей физической подготовке.   |           |  |
|  | Дифференцированный зачет  |           |  |
| <b>II семестр (лекции 2ч; практические 36 ч( из них профф.-ориент.код.-4 ч))</b> |   | <b>38</b> |  |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>     |   | <b>2</b>  |  |

|   |   |          |                                     |
|---|---|----------|-------------------------------------|
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |   | <b>2</b> |                                     |
| <b>Тема 1.4</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|   | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики   |          |                                     |
| <b>Тема 1.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|   | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки<br>2. 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 |          |                                     |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |   |          |                                     |
| <b>Тема 2 Методико-практические занятия</b>   |   | <b>4</b> |                                     |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |   | <b>4</b> |                                     |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                                     |
|   | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности               |          |                                     |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                                     |
|   | 2. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие  |          |                                     |

|  |   |           |                                     |
|--|---|-----------|-------------------------------------|
|  | <p>трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>3-4. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>   |           |                                     |
| <b>Основное содержание</b>                   |   |           |                                     |
| <b>Тема 3 Учебно-тренировочные занятия</b>   |   | <b>32</b> |                                     |
| <b>Тема 3.4 Лыжная подготовка</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 8         |                                     |
|  | Равномерное передвижение на лыжах 3 км; техника попеременного 2-х-шажного хода;   | 2         |                                     |
|  | 17 техника одновременного одношажного хода, переход с хода на ход.  | 2         |                                     |
|  | 18 Обучение технике конькового хода.  | 2         |                                     |
|  | 19 Совершенствование техники лыжных ходов   |           |                                     |
|  | Из общего количества часов на тему «Баскетбол» - Контрольные нормативы: техника лыжных ходов; прохождение дистанции 3000 метров –девушки; 5000м – юноши.  | 2         |                                     |
| <b>Тема: 3.2.2. Спортивные игры Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b> |                                     |
|  | 20-24. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. |           |                                     |
|  | Из общего количества часов на волейбол: Контрольные нормативы: передачи мяча над собой (верхняя и нижняя), подача - прямая верхняя, нижняя прямая подача.   |           |                                     |
| <b>Тема: 3.3.3 Атлетическая гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.4.2, ПК 5.2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |                                     |
|  | 25-26. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  |           |                                     |

|                               |  |           |   |
|-------------------------------|--|-----------|---|
|                               | 27. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |           |   |
|                               | Из общего количества часов на тему «Атлетическая гимнастика»: Контрольные нормативы: подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание корпуса вверх; прыжок в длину с места;   |           |   |
| <b>Тема: 3.2.3.</b><br>Футбол | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК.4.2, ПК 5.2 |
|                               | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  |   |
|                               | 28-31. Техника безопасности на занятиях футболом. 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. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.<br>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). |           |   |
|                               | Из общего количества часов темы «Футбол»: Контрольные нормативы- челночный бег 3x10 м;   |           |   |
| Дифференцированный зачет      |  |           |   |
| <b>Всего</b>                  |  | <b>72</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

**Спортивный инвентарь и мерный инструмент:** секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

**Спортивная форма:** парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

**Судейская документация:** правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.



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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для

среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 мероприятия   |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, П-о/с 1.4; 1.5;<br>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br>Р 3, о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4. | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>– составление комплекса   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, П-о/с 1.4; 1.5;<br>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br>Р 3, о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4. | физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, П-о/с 1.4; 1.5;<br>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br>Р 3, о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4. | – защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>  |
| <p>ПК. 4.2 Выполнять работы по монтажу воздушных линий электропередачи;</p> <p>ПК 5.2 Выполнять работы по монтажу кабельных линий электропередачи.</p> | <p>П-о/с 1.4; 1.5;<br/>Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5;<br/>Р 3, о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и т.д.);</li> <li>- иметь кроссовую подготовку;</li> <li>- знать методику закаливания средствами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическими упражнениями на свежем воздухе</li> <li>- воздушными процедурами</li> <li>- водными процедурами</li> <li>- банями, саунами</li> </ul> </li> </ul> |

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