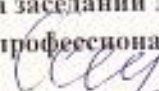



Департамент образования и науки Брянской области

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Брянский техникум энергомашиностроения и радиоэлектроники имени  
Героя Советского Союза М.А.Афанасьева»

**ОДОБРЕНО**  
на заседании МО преподавателей  
профессиональных дисциплин  
 О.М.Семерюк /  
« 15 » августа 2022 г.  
Протокол № 09

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора ГАПОУ «Брянский  
техникум энергомашиностроения и  
радиоэлектроники имени Героя Советского  
Союза М.А.Афанасьева»  
 Н.В.Высоцкая /  
« 15 » 08 2022 г.

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**ОПД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии

**15.01.31 «Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики»**

Брянск 2022

## *Содержание*

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО. Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного стандарта СПО по профессии:

15.01.31 «Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики»

В программу включено профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации *О*ллучения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки специалистов среднего звена и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

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

всего -112 часа, из них 22 часа теоретических занятий и 90 часов практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
в том числе: теория	22
лабораторные работы	*
практические занятия	90
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	112
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессиям СПО предусмотрено — 112 часов.

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Аудиторные занятия	Самостоятельные занятия
<b>Содержание обучения</b>		
<b>Теоретическая часть</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	8	8
Профессионально прикладная физическая культура	9	10
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	3
Дифференцированный зачёт (теория)	1	1
<b>Практическая часть</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	25	25
Лыжная подготовка	12	12
Гимнастика	8	8
Спортивные игры (волейбол)	19	19
Атлетическая гимнастика	10	10
Спортивные игры (баскетбол)	16	15
<b>Диф. Зачет (практика)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>112</b>	<b>112</b>

**Перспективно-тематическое планирование студентов на 224 часа.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды, формированию которых способствуют элементы программы
1	2	3	4
<b>Раздел I</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>22</b>	
<p><b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.</p> <p>Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.</p> <p>Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.</p> <p>Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Введение</p> <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	<b>8</b>	<p>КЛ 2-3, КЛ 5-6, КЛ 8, КЛ 10-11, КЛ 13, КМ-1, 3,6, КП –3-5. ОК- 03,04,06,07,08,13</p>
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Профессионально прикладная физическая</b></p>	<p>Физическая культура в профессиональной подготовке молодежи.</p> <p>Профессионально – прикладная физическая культура (ППФП). Задачи ППФП.</p> <p>Средства ППФП.</p>	<b>10</b>	<p>КЛ 2-3, КЛ 5-6, КЛ 8, КЛ 10-11, КЛ 13, КМ-1, 3,6, КП –3-5. ОК- 03,04,06,07,08,13</p>

культура	Формы занятий ППФП. Значение ППФП в профессиональной деятельности специалиста. Профессиограмма.		3
<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	4	КЛ 2-3, КЛ-5-6, КЛ-8, КЛ 10-11, КЛ-13, КМ-1, 3,6, КП -3-5. ОК- 03,04,06,07,08,1 3
<b>Раздел 2</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>90</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>1.</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4* 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	25	КЛ 2-3, КЛ-5-6, КЛ-8, КЛ 10-11, КЛ-13, КМ-1, 3,6, КП -3-5. ОК- 03,04,06,07,08,1 3
<b>Тема 3.2</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и	12	КЛ 2-3, КЛ-5-6, КЛ-8, КЛ 10-11, КЛ-13, КМ-1, 3,6, КП -3-5. ОК- 03,04,06,07,08,1 3

	обморожениях.		
<b>Тема 3.3</b> <b>Гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения, Упражнения в паре с партнером, Упражнения с гантелями, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание) Висы и упоры, Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и утренней гимнастики, производственной гимнастики.	<b>8</b>	КЛ 2-3, КЛ 5-6, КЛ 8, КЛ 10-11, КЛ 13, КМ 1, 3, 6, КП -3-5. ОК- 03, 04, 06, 07, 08, 13
<b>Тема 3.4</b> <b>Спортивные игры</b> <i>Волейбол</i>	Исходное положение (стойки), перемещения, Передача мяча Подача мяча, Нападающий удар, Прием мяча снизу двумя руками, Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, Тактика нападения, Тактика защиты. Правила игры Техника безопасности игры Игра по упрощенным правилам волейбола Игра по правилам.	<b>18</b>	КЛ 2-3, КЛ 5-6, КЛ 8-9, КЛ 10-11, КЛ 13, КМ 1-2, 3, 5, 6, КП -3-5. ОК- 03, 04, 06, 07, 08, 13
<b>Тема 3.5</b> <b>Спортивные игры</b> <i>Баскетбол</i>	Ловля и передача мяча, Ведение мяча Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска - накрывание Тактика нападения, Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>16</b>	КЛ 2-3, КЛ 5-6, КЛ 8-9, КЛ 10-11, КЛ 13, КМ 1-2, 3, 5, 6, КП -3-5. ОК- 03, 04, 06, 07, 08, 13
<b>Тема 3.6</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>10</b>	КЛ 2-3, КЛ 5-6, КЛ 8, КЛ 10-11, КЛ 13, КМ 1, 3, 6, КП -3-5. ОК- 03, 04, 06, 07, 08, 13
<b>Диф. Зачет</b>	<i>Дифференцированный зачет практическая часть</i>	<b>1</b>	

Horo		112	
------	--	-----	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, необходимые 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 и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, 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, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- 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, 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.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

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

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицыну Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

#### 4. Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст Т, лет	Оценка		
				5	4	Юноши
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17-18	4,4 и выше 4,3	4	3 5,2 и ниже 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	17-18	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	230 и выше 240	195—210	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17-18	1500 и выше 1500	1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17-18	15 и выше 15	9—12	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши)	17-18	15	11	7

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	10
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	13	10	7