

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса»

**Программа цикла**  
**ОП.08 Физическая культура**

для профессий СПО технического профиля  
08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и  
электрооборудования

Чита  
2018

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Разработчики:

Трофимова Наталья Леонидовна, преподаватель физической культуры государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_

### Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2019г	Обновлена литература в п. 3.2. Информационное обеспечение обучения.	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2020	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2021	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2022	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2023	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ЦИКЛА

## СГ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Программа цикла Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения цикла Физическая культура:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы которых формируются в рамках дисциплины

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЦИКЛА

### Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
Теоретическое обучение	2
в том числе: практические занятия	38
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание цикла ОУД.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание</b>		<b>20</b>	<b>ОК ,3,4, 5, 6</b>
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	1	1	
	<b>Практические занятия</b>		19	
	1.2. Высокий и низкий старт, бег 100м	2	1	
	1.3. Эстафетный бег 4x100м, бег 4x400м	2	2	
	1.4. Кроссовый бег девушки 2 км, юноши 3 км.	2	2	
	1.5. Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса.	2	2	
	1.6. Комплексы упражнений для укрепления брюшного пресса.	2	2	
	1.7. Комплексы упражнений с гантелями.	2	2	
	1.8. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.	2	2	
	1.9. Правила игры в волейбол, техника безопасности на уроке.	2	2	
	1.10. Прием мяча сверху и с низу, игра по правилам.	2	2	
1.11. Верхняя и нижняя подачи мяча, игра по правилам.	2	2		
<b>Раздел 2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>		<b>20</b>	<b>ОК ,3,4, 5, 6,8</b>
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	1	1	
	<b>Практические занятия</b>		19	
	2.2. Передача вперед, назад, игра по правилам.	2	1	
	2.3. Нападающий удар, игра по правилам.	2	2	
	2.4. Правила игры в баскетбол, техника безопасности на уроке.	2	2	
	2.5. Ловля и передача мяча, игра по упрощенным правилам.	2	2	
	2.6. Ведение мяча в различных стойках, игра по упрощенным правилам.	2	2	

2.7.	Ведение два шага бросок, игра по упрощенным правилам.	2	2
2.8.	Броски со средней дистанции, игра по правилам.	2	2
2.9.	Штрафные броски, игра по правилам.	2	2
2.10.	Трех очковые броски, игра по правилам.	2	2
3.11.	Вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.	2	2
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем			<b>40</b>
Объем образовательной программы			<b>40</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЦИКЛА**

#### **СГ.08.Физическая культура**

##### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы цикла требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, гимнастического зала, открытый стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

- секундомер;
- диск для метания;
- граната для метания;
- эстафетные палочки;
- колодки стартовые;
- доски для шашек;
- шашки;
- теннисный стол;
- ракетки;
- теннисные шарики;
- сетка для настольного тенниса;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- доска наклонная;
- обручи;
- маты гимнастические;
- гантели;
- мячи футбольные;
- гири 16кг;
- гири 32кг;
- компьютер;
- мультимедиа проектор.

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко Физическая культура, учебник и практикум для СПО. М. 2021г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, КНОРУС. М. 2021г.
3. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский Физическая культура3-е изд. Учебник для СПО 2020г.

**Дополнительная литература:**

4. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта,12-е издание. М. 2017г.
5. В помощь преподавателю Физической культуры 2017г.
6. В.И. Ильич Физическая культура студента М. 2017г

### **Интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

### **Дополнительные источники**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, календарным графиком учебного процесса и расписаниями занятий, которые разрабатываются учебной частью и утверждаются директором техникума, осуществляющим образовательную деятельность.

Организация образовательного процесса обеспечивает условия, необходимые для получения обучающимися качественного образования.

Организация учебного процесса и преподавание профессиональной дисциплины в современных условиях основывается на инновационных психолого-педагогических подходах и технологиях, направленных на повышение эффективности преподавания и качества подготовки обучающихся.

При работе обучающимся оказываются консультации.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования, соответствующего профилю учебного цикла Физическая культура.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЦИКЛА ФК.00. СГ.08. Физическая культура

Результаты обучения	критерии оценки	Формы и методы и оценки
<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Осознание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль в форме: устного опроса. тестирования, работа по карточкам-заданиям Экспертное оценивание опроса, тестирования. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
основы здорового образа жизни	Изложение основ здорового образа жизни	Текущий контроль в форме: устного опроса, тестирования, решения задач, работы по карточкам. Экспертное оценивание устного и письменного опроса. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проверка индивидуально подобранных комплексов упражнений. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:**

##### 1 Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
2	За непонимание и незнание материала программы

## 2 Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно. С соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.
4	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## 3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

4	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов
2	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### 4 Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.
3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.
2	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

3	Содержание не в полной мере соответствует теме Иллюстрации в отдельных случаях соответствуют текстовой части информации Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки Ключевые слова в тексте чаще всего выделены Размер шрифта не единый для всех слайдов Некоторые слайды имеют свой стиль оформления Цвет фона плохо соответствует цвету текста
2	Содержание в основном не соответствует теме

	Иллюстрации отсутствуют, либо не соответствуют текстовой части информации Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок Ключевые слова не выделены Размер слайдов разный на всех слайдах Слайды не имеют единого стиля оформления Цвет фона не соответствует цвету текста
--	---

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации) и профессиональной подготовке и переподготовке работников в области физической культуры.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 484f44a876c3f92256d46c117587aae4

Целостность документа подтверждена

Владелец **ГПОУ ЗабТПТиС**

Действителен с 30.11.2022 по 23.02.2024 г.