

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ФГБПОУ «БЦБК»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Специальность

**13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

Квалификация выпускника

**техник**

Братск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) от 27.10.2023 г. № 797

Организация-разработчик: ФГБПОУ «БЦБК»

Разработчик:

В.Г. Башков, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин  
от «20» мая 2024 г. Протокол №14а

Утверждена зам.директора по проф.обучению и трудоустройству

 Р.А.Орлова

от «20» 05 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования и при профессиональной подготовки рабочих.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен освоить общие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### **1.4 Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 172 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часов;

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	172
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; зачета с оценкой	

## 2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1 Физическая культура 2 курс					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		10		
	Практические работы				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши)	2	ОК 4 ОК 8	1
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	ОК 4 ОК 8	2
	3	Эстафетный бег 4х100 м	2	ОК 4 ОК 6	2
	4	Эстафетный бег 4х400 м	2	ОК 4 ОК 6	2
	5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	ОК 6 ОК 4	2
Тема 2 Гимнастика	Содержание		8		
	Практические работы				
	6	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	ОК 4 ОК 8	1,2
	7	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 4 ОК 8	2
	8	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 4 ОК 8	2
	9	Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	ОК 4 ОК 6	2
Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		8		
	Практические работы				
	10	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 6 ОК 4	2
	11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	ОК 4 ОК 6 ОК 6	2
	12	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 4 ОК 6	2
	13	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2

Тема 4 Настольный теннис	Содержание		<b>14</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	14	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 4 ОК 6	2
	15	Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 4 ОК 6	2
	16	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	17	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	18	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 4 ОК 6	2
	19	Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	20	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		<b>8</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	21	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	22	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	23 24	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	4	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
Тема 6 Гимнастика	Содержание		<b>6</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	25	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	27	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2

Тема 7 Легкая атлетика	Содержание		<b>6</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	28	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	29	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
Тема 8 Настольный теннис	30	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши). Зачет.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	Содержание		<b>10</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	31	Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Игра в одиночном разряде.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
<b>Раздел 2 Физическая культура 3 курс</b>	32	Настольный теннис. Игра в защите и нападении. Правила игры.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		<b>10</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки) 2000м (юноши).	2	ОК 4	2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 4 ОК 8	2
	3	Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК4 ОК 6	2
	4	Эстафетный бег 4x400 м	2	ОК 4 ОК 8	2
Тема 2 Гимнастика	5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	ОК 4 ОК 8	2
	Содержание		<b>6</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 4 ОК 6	2
	7	Гимнастика. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 4 ОК 8	2
	8	Гимнастика. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 4 ОК 6	2



Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		<b>10</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	9	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 4 ОК 6	2
	10 11	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	12	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	13 14	Приёмы техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	15	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
Тема 4 Настольный теннис	Содержание		<b>10</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	16	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	17	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	18 19	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	20	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	21	Подачи мяча, правила игры. Игра в защите и нападении.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		<b>10</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	22	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	23	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	24 25	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	26 27	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	28	Игра по официальным правилам волейбола.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2

Тема 6 Гимнастика	Содержание		6		
	<b>Практические работы</b>				
	29	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 4 ОК 6	2
	30 31	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	4	ОК 4 ОК 6	2
	32 33	Гимнастика	4	ОК 4 ОК 6	2
<b>Раздел 3 Физическая культура 4 курс</b>					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		6		
	<b>Практические работы</b>				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 4 ОК 8	2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 4 ОК 6	2
	3	Эстафетный бег 4х400 м. Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	ОК 4 ОК 6	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике	6		
Тема 2 Гимнастика	Содержание		6		
	<b>Практические работы</b>				
	4	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 4 ОК 6	2
	5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	6	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 4 ОК 6	2
Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		6		
	<b>Практические работы</b>				
	7	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 4 ОК 6	2
	8	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	9	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2

Тема 4 Настольный теннис	Содержание		<b>12</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	10	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 4 ОК 6	2
	11	Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 4 ОК 6	2
	12	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	ОК 4 ОК 6	2
	13	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6	2
	14	Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу. Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6	2
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		<b>6</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	16	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 4 ОК 6	2
	17	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	ОК 4 ОК 6	2
Тема 6 Гимнастика	18	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 4 ОК 6	2
	Содержание		<b>4</b>		
	<b>Практические работы</b>				
Тема 7 Легкая атлетика	19	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	20	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
	Содержание		<b>10</b>		
	<b>Практические работы</b>				
	21	Равномерный бег 1000 м(девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8	2
ИТОГО			172		

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: тренажеры, гимнастические брусья, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скакалки, канат, теннисные ракетки и мячи, бадминтон, гранаты (500 гр, 700 гр.), баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: табло.

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

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2018. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2018. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Интернет-ресурсы:

3. Воспитание физической культуры в средних специальных учебных заведениях, [www.readvwork.ru/works/](http://www.readvwork.ru/works/)

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Наблюдение за обучающимися в практической деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде