

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Блинова Светлана Павловна  
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 20.02.2025 15:06:25  
Уникальный программный ключ:  
1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Заполярье государственный университет им. Н.М. Федоровского»**  
**Политехнический колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
**для I курса**  
**по специальностям**

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных,**  
**строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);**

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

2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС по специальностям среднего профессионального образования 23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»

Разработчик:

Лесина Е.В. руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии  
физического воспитания

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Е.В.Лесина

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»

Протокол заседания методического совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ С.П.Блинова.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с актуализированным ФГОС по специальностям среднего профессионального образования входящие в укрупнённую группу специальностей;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям),

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

## 1.2 Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура « I курс» входит в общеобразовательный учебный цикл.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины физическая культура – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура у обучающихся формируется следующие общие и профессиональные **компетенций** для специальностей;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

ОК 1.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2.Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации,

необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 123 часа;  
лабораторно-практических работ-121 часов

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>123</b>
в том числе:	
практические занятия	121
лекционные занятия	4
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в 1 и 2 семестрах</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Введение	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Изучение дополнительного материала; написание рефератов.</p>	2	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления</p>	2	2

	<p>работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		
	Изучение дополнительной литературы; написание рефератов.		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>119</b>	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание лекционного материала: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.</li> <li>2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м.</li> <li>3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м.</li> <li>4. Техника бега по прямой и виражу.</li> <li>5. Техника эстафетного бега.</li> <li>6. Техника спортивной ходьбы.</li> <li>7. Техника прыжка в длину с места.</li> <li>8. Кроссовая подготовка.</li> </ol>	23	2
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		



Тема 2.2 Гимнастика	<p>Содержание лекционного материала:          Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.          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 нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.          Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	10	2
1	2	3	4
	<p><b>Практические занятия</b>          1. Подтягивание на перекладине.          2. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног.          3. Скакалка комплекс, скакалка на выносливость.          4. Отжимание от пола.          5. Приседание на правой и левой ноге.          6. Прыжки в длину с места.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа:          Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>		
Тема 2.3 Баскетбол	<p>Содержание лекционного материала:          Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения</p>	24	

	<p>мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника перемещения и остановки.</li> <li>2. Техника ловли и передачи мяча.</li> <li>3. Техника ведения мяча правой и левой рукой.</li> <li>4. Техника бросков мяча в кольцо.</li> <li>5. Техника овладения мячом и противодействия.</li> <li>6. Техника отвлекающих приемов (финты).</li> </ol>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Тема 2.4 Волейбол	<p>Содержание лекционного материала: 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 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.</p>	23	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки.</li> <li>2. Техника приема мяча.</li> </ol>		

	<p>3. Техника передачи мяча.  4. Техника подачи мяча.  5. Техника нападающего удара.  6. Техника блокирования мяча.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа:  Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание лекционного материала:  Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.  Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.  Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.  Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.  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 и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.  Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	22	2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Техника классических лыжных ходов.  2. Техника коньковых лыжных ходов.  3. Техника подъемов в гору.  4. Техника спусков с горы.</p>		

	<p>5. Техника торможения на лыжах.  6. Техника поворотов на лыжах.  7. Подвижные игры, эстафеты.  8. Прохождение дистанции на время.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа:  Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		
Тема 2.6 Гимнастика	<p>Содержание лекционного материала:  Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника силовых упражнений с собственным весом.  2. Техника выполнения упражнений для развития прыгучести.  3. Техника силовых упражнений с гирями.  4. Техника выполнения упражнений на силовых и аэробных тренажерах.</p>	17	2
	<p>Аудиторная самостоятельная работа:  Совершенствование комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>Всего:</b>		<b>123</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для гимнастических упражнений (скакалки, гимнастические коврики);
- брусья, секундомеры, мячи для тенниса, различные тренажеры.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь.

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

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

Основные источники:

- 1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2015.
- 2 Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 клас. Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Монов и др.; Под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2015.
- 3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт,2015.
- 4 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.
- 5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2015.

#### Дополнительные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
- 3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2016.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2017.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

#### Интернет-ресурсы:

- 1 Сайт учителя физ.культуры  
<http://www.trainer.h1.ru/>
- 2 Газета "Здоровье детей"  
<http://zdd.1september.ru/>
- 3 Газета "Спорт в школе"  
<http://spo.1september.ru/>
- 4 Рефераты на спортивную тематику  
<http://www.sportreferats.narod.ru/>
- 5 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.  
Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии  
Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
- 6 Журнал «Культура здоровой жизни»  
<http://kzg.narod.ru/>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общие и профессиональные компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>