

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 154 от «25» мая 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

Усть-Илимск,  
2023

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
«Общеобразовательные дисциплины»  
Протокол № 8 от «18» мая 2023 г.  
Председатель методического объединения  
Лариса Леонидовна Сидорина

Разработчик: Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания  
высшая квалификационная категория

---

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионально образования (далее – ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения рабочей программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
1.3. Цель и планируемые результаты учебной дисциплины.....	3
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
3.1. Материально- техническое обеспечение .....	10
3.2. Информационное обеспечение.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; описывать значимость своей профессии; применять стандарты анти коррупционного поведения; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты анти коррупционного поведения и последствия его нарушения; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

	характерными для данной профессии	средства профилактики перенапряжения
--	-----------------------------------	--------------------------------------

В рамках освоения программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие **личностные результаты (ЛР)** в соответствии с требованиями рабочей программы воспитания:

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
<i>в том числе:</i>	<b>2 курс</b>	<b>-</b>	<b>36 ч.</b>
практические занятия	<b>35</b>		
	<b>2 курс</b>	<b>-</b>	<b>35ч.</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>		
	<b>2 курс</b>	<b>-</b>	<b>1ч.</b>

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов аудиторной нагрузки	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<i>2 курс (_36_ часов)</i>					
Раздел 1. Баскетбол			12		
		<i>Содержание учебного материала:</i>	12		
	1	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.		1	
	2,3	Повторение техники владения мячом. ( Передача и ловля.)		2	
	4,5	Совершенствование техники ведения мяча		2	
	6	Закрепление техники броска мяча в корзину		1	
	7	Повторение техники выполнения трех шагов и броска		1	
	8,9	Повторение тактики действий в защите		2	
	10	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди		1	
	11,12	Сдача нормативов: ведение, передачи, ловля и броски		2	
Раздел 2. Волейбол			14		
	13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения. Правила игры.	14	1	
	14,15	Повторение техники приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху		2	
	16	Комплекс упражнений для закрепления навыков приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху		1	
	17	Повторение техники прямых подач (сверху- снизу)		1	
	18	Комплекс упражнений для закрепления навыков выполнения прямых подач		1	
	19	Закрепление навыков первых и вторых передач		1	

	20,21	Обучение навыкам нападающего удара		2	
	22,23	Повторение тактики действий в защите. Блок.		2	
	24,25	Сдача нормативов: приемы и передачи мяча, подачи		2	
	26	Игровой урок		1	
Раздел 4. Гимнастика			1		
	27	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей по средствам гимнастики	1	1	
Раздел 5.Лёгкая атлетика. Кросс.			8		
	28	Повторение техники бега на длинные дистанции Кросс 1000 метров	8	1	
	29	Обучение технике бега по пересеченной местности		1	
	30	Кросс 2000 метров		1	
	31	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции		1	
	32	Кросс юноши- 3000 м., девушки- 2000 м.		1	
	33	Специальные беговые упражнения		1	
	34	Бег по пересеченной местности 2000 м		1	
	35	Бег 5000 метров без учета времени		1	
	36	Дифференцированный зачёт		1	
		<i>Всего</i>	36	36	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Материально техническое обеспечение учебной дисциплины

Освоение программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется в:

Тренажерный зал - включая:

- тренажеры – 6 шт.
- стенка гимнастическая
- скамья атлетическая – 2
- стойка для штанги – 1
- тренажер- доска наклонная универсальная
- гантели литые – 2, гантели разборные – 4, гири – 3, штанга – 1 **Спортивное оборудование:**

- коврики туристические – 10
- комплект для настольного тенниса – 4
- комплект для бадминтона
- форма футбольная – 12
- футболки – 10
- винтовка пневматическая
- пистолет пневматический
- палки гимнастические
- мат поролоновый – 2
- мячи футбольные - 5
- скакалки – 10
- эстафетные палочки – 5
- ядро легкоатлетическое – 3
- диски легкоатлетические – 5
- гранаты – 6
- столы теннисные – 2
- мячи волейбольные – 10
- мячи баскетбольные -12
- ракетки теннисные – 7
- дартс – 2
- обручи – 6
- копье для метания – 1, ядро для метания – 1, бадминтон – 2 комплекта, шахматы – 2 комплекта, кегли – 2 комплекта

**Для занятий лыжным спортом:**

Лыжная база: лыжи -125 штук, ботинки лыжные – 60 пар.

### **3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – 5-е изд., стер М.: Академия, 2018.- 320с.
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для студ. СПО. М.: Юрайт, 2019.

#### **Электронные издания**

Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru/>;

Образовательная платформа Профобразование <https://profspo.ru/>.

#### 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 контрольных работ.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений
Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	применение теоретических знаний для выполнения методикопрактической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Оценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ	Оценка физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во 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 (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5.00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0

9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег  30 м  (сек.)	16	4,4 и выш е	5,1-4,8	5,2 и ниж е	4,8 и выше	5,9- 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9- 5,3	6,1
2	Координацио нные	Челночны й бег 3x10 м (сек.)	16	7,3 и выш е	8,0-7,7	8,2 и ниж е	8,4 и выше	9,3- 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3- 8,7	9,6
3	Скоростносиловые	Прыжки в  длину с  места (см.)	16	230 и выш е	195- 210	180 и ниж е	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливост ь	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выш е	1300- 1400	1100 и ниж е	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выш е	9-12	5 и ниж е	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7

6	Силовые	Подтягивание	16	11 и выше	8-9	3 и ниже 4	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10		18	13-15	6

