

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«КРАСНОЯРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха
и вентиляции**

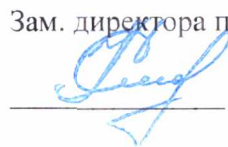
Форма обучения: очная

Год набора – 2022

Красноярск 2025

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе



С.Н. Коновалова

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 15.01.2018 г. № 30 и примерной основной образовательной программы.

Разработчик рабочей программы:

 Дианов П.В., руководитель физического воспитания КГБПОУ «Красноярский монтажный колледж»

Рабочая программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (ПЦК)
«Физической культуры и ОБЖ»

« 5 » 05 2025 г.

Протокол № 8

Председатель ПЦК



П.В. Дианов

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 30 от 15 января 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 08.02.07 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы Колледж архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26; Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области «Воронежский техникум строительных технологий»; Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Ижевский монтажный техникум».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: Изучение дисциплины «Физическая культура» возможно с применением элементов дистанционного электронного обучения. Электронный УМК по данной дисциплине (МДК) разработан и размещен на официальном сайте монтажного колледжа <http://krasdis.kraskmk.ru/login/index.php>. В результате освоения дисциплины обучающихся 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

знать:

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

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **168 часов**, включая:
самостоятельной работы обучающегося - **2 часа**;
практической работы обучающегося **166 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	168
Обязательная учебная нагрузка	166
в том числе:	
практические занятия	166
самостоятельная работа: выполнение рефератов	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	Коды компетенций, формирующие элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая подготовка			68	
2 курс 3 семестр			34	
Тема 1. 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		18	ОК 06, ОК 08.
	1	Легкая атлетика. Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс), техника безопасности на занятиях по л/а.	2	
	2	Совершенствование прыжка в длину с места, низкого старта, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	3	Совершенствование метания малого мяча, высокого и низкого старта, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	4	Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	5	Совершенствование бега на среднюю дистанцию с высокого старта эстафетный бег 400м., спортивная игра «Футбол».	2	
	6	Бег в попеременном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	7	Совершенствование бега на 2000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	8	Совершенствование бега на 3000 метров, спортивная игра «Футбол».	2	
Тема 1.2. Баскетбол	9	Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс).	2	ОК 06, ОК 08.
	Содержание учебного материала		16	
	10	Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	
	11	Совершенствование ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	12	Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине.	2	
	13	Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	14	Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии).	2	

	15	Совершенствование техники игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	
	16	Совершенствование техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	17	Сдача контрольных нормативов(челночный бег, ведение, учебная игра).	2	
2 курс 4 семестр			36	
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		14	
	18	Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра	2	
	19	Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	20	Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	21	Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	22	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	
	23	Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра.	2	
	24	Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	2	
Тема 1.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		8	
	25	Настольный теннис, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в настольный теннис. Стойка, передвижение теннисиста, подача, подрезка теннисного шарика, атакующий удар, учебная игра.	2	ОК 06, ОК 08.
	26	Совершенствование подачи, атакующего удара, техники игры в защите и нападении, учебная игра.	2	
	27	Совершенствование подрезки, подкрутки, атакующего удара, подачи, учебная игра.	2	
	28	Сдача контрольных нормативов, учебная игра.	2	
Тема 1.5. Мини-футбол	Содержание учебного материала		12	
	29	Мини-футбол, правила, история игры, техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Учебная игра.	2	ОК 06, ОК 08.
	30	Совершенствование техники игры в защите, пробитие пенальти. Учебная игра.	2	
	31	Совершенствование обманных движений, обводки соперника, отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите, нападении (индивидуальных, групповых, командных действий).	2	
	32	Совершенствование ведение мяча в парах с атакующим ударом, подката, отбора мяча. Учебная игра.	2	
	33	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Эстафеты с футбольными мячами. Учебная игра.	2	
	34	Сдача контрольных нормативов, жонглирование мяча, челночный бег с мячами, учебная игра. Зачет.	2	
Самостоятельная работа: выполнение рефератов			2	
3 курс 5 семестр			34	
Раздел 1. Физическая подготовка			34	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		10	
	1	Легкая атлетика. техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивная игра «футбол»	2	

	2	Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание).	2	ОК 06, ОК 08.
	3	Совершенствование прыжка в длину с места, низкого старта, бега на 400 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	4	Совершенствование метание малого мяча, высокого и низкого старта, эстафетный бег, подвижная игра «Лапта».	2	
	5	Сдача контрольных нормативов, прыжок в длину с места, бег 3000 метров.	2	
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		14	ОК 06, ОК 08.
	6	Баскетбол, правила игры, совершенствование упражнений для обучения ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра	2	
	7	Совершенствование ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра.	2	
	8	Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок мяча с линии штрафной. Учебная игра.	2	
	9	Сдача контрольных нормативов (бросок с дальней и средней дистанции, с линии штрафной, ведение мяча). Учебная игра.	2	
	10	Совершенствование техники игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	
	11	Совершенствование техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	12	Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение с броском по корзине, учебная игра).	2	
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		10	ОК 06, ОК 08.
	13	Волейбол, правила игры. Учебная игра.	2	
	14	Совершенствование приема, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	2	
	15	Совершенствование атакующего удара, блока. Техника игры в защите. Учебная игра.	2	
	16	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок.	2	
	17	Совершенствование техники игры в защите и нападении. Сдача контрольных нормативов (учебная игра, судейство).	2	
3 курс 6 семестр			28	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			28	
Тема 2.1. Плавание	Содержание учебного материала		8	ОК 06, ОК 08.
	18	Плавание, совершенствование упражнений для передвижения по воде свободным стилем.	2	
	19	Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров.	2	
	20	Совершенствование упражнений для удержания на воде, подводные упражнения для совершенствования плавания кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров	2	
	21	Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.	2	

Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала		14	ОК 06, ОК 08.
	22	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.	2	
	23	Совершенствование упражнений и комбинаций, кувырок вперед из седа ноги врозь, стойки на руках, голове с помощью, стойки на коленях, лопатках, сед углом.	2	
	24	Размахивание в упоре в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов).	2	
	25	Совершенствование опорных прыжков, через гимнастические снаряды, кувырок вперед и назад.	2	
	26	Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку.	2	
	27	Совершенствование акробатических упражнений из ранее освоенных элементов, эстафеты и игры для развития координационных способностей.	2	
	28	Сдача контрольных нормативов по спортивным гимнастике.	2	
Тема 2.3 Прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		6	ОК 06, ОК 08.
	29	Строевая подготовка, Подвижная игра «Лапта». Техника безопасности при занятиях военно-прикладной физической подготовкой.	2	
	30	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. опорные прыжки, перелезание.	2	
	31	Спортивные и подвижные игры. Зачет.	2	
5 семестр			4 курс 7 семестр	36
Раздел 1. Физическая подготовка			14	
Тема 1.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		14	ОК 06, ОК 08.
	1	Баскетбол, правила игры, совершенствование упражнений для обучения ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра	2	
	2	Совершенствование ведения, передачи, приема мяча. Учебная игра.	2	
	3	Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Бросок мяча с линии штрафной. Учебная игра.	2	
	4	Сдача контрольных нормативов (бросок с дальней и средней дистанции, с линии штрафной, ведение мяча). Учебная игра.	2	
	5	Совершенствование техники игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	
	6	Совершенствование техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	7	Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение, учебная игра).	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			22	
Тема 2.1 Плавание	Содержание учебного материала		8	ОК 06, ОК 08.
	8	Плавание, совершенствование способов передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров	2	

	9	Повторение пройденного материала, удержание на воде, подводящие упражнения для плавания кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров.	2	
	10	Совершенствование техники плавания кролем, брасом, на спине.	2	
	11	Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.	2	
Тема 2.3. Прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		14	ОК 06, ОК 08.
	12	Строевая подготовка, Подвижная игра «Лапта», техника безопасности при занятиях военно-прикладной физической подготовкой.	2	
	13	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. опорные прыжки, перелезание.	2	
	14	Совершенствование безопорных прыжков, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	
	15	Бег с медицинскими носилками по полосе препятствий, оказание первой медицинской помощи.	2	
	16	Повторение пройденного материала, спортивная игра, волейбол.	2	
	17	Подвижные и спортивные игры.	2	
	18	Сдача нормативных данных (перестроение, подтягивание, пресс, прыжки на скакалке).	2	
Всего:			168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., мяч малый для метания, эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2020. -214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932719/1>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932718/1>
3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/930508/1>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816#page/2>

5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 413 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-11125-5. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527#page/1>

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2017

Интернет- ресурсы:

https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637

<http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения теоретических и практических занятий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Практические занятия
Умения: 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	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий

Коновалова Светлана
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Коновалова

Светлана Николаевна

Дата: 2025.06.10 11:26:44 +07'00'