

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.09.2023-18.28.23  
Уникальный программный идентификатор:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f0

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК 00 Физическая культура  
по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного  
обеспечения**

Рассмотрена  
на заседании ЦМК ФК и БЖ

Протокол от 27.06.2022 №10

Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена  
Приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»

от 30.июня.2022г . №660

Одобрена  
на заседании педагогического совета

протокол от 29 июня\_2022 г.№ 5

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. №852, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г рег. №29713., укрупненная группа профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация разработчик: - государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель(и)  
(автор(ы)): Преподаватель Форманчук А.И.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ОПОП ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел физическая культура.

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

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.

Перечень формируемых компетенций:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях	<b>ЛР 2</b>

добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	<b>ЛР 14</b>
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное	<b>ЛР 15</b>

отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	
---	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часа, в т ч практических работ 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
написание реферата	
выполнение домашнего задания	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6			
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Повышение уровня общей физической подготовки (далее - ОФП) (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Разучивание комплексов специальных упражнений.				
	Выполнение контрольных нормативов (далее - КН) и тестов ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжок в длину с места и разбега – тест ГТО; - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине – тест ГТО;				
	<b>Практические занятия</b>				
	Обучение техники бега на короткие дистанции				
	Совершенствование техники бега на выносливость				
	Развитие скоростной выносливости				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			6	
	ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения				
	Тест ГТО - бег на 100 м				
Тест ГТО - прыжок в длину					
Кроссовая подготовка – 4-7 мин					
ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения					
Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину					
Тема 2 Профессионально-прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника безопасности на занятиях профессиональная физическая подготовка далее – ПФП). ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных				

подготовка (ПФП). ОФП	тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ПФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10x10м		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Работа на тренажёрах		
	Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях		
	Круговая тренировка. СФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	КН - бег 10x10 м. Скоростная подготовка		
	КН - прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах		
	Круговая тренировка. СФП		
	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах. СФП		
Тема 3 Спортивные игры - баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Совершенствование техники ведения мяча		
	Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча		
	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Ведение по дуге – два шага – бросок (правой и левой рукой); Штрафные броски;			



	Броски с 7 точек;		
	3-очковые броски;		
	Комбинированное упражнение		
Тема 4 Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Выполнение контрольного норматива (КН) и теста ГТО: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), в висе (подтягивание) – тест ГТО; - поднятие туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость) – тест ГТО; - прыжок на скакалке за 1 мин на результат; - акробатическая комбинация; - комбинация на брусьях;		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса		
	Упражнения для развития мышц ног и спины		
	Работа с гирей		
	Поднятие туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО		
	Прыжок на скакалке за 1 мин на результат		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	ТБ в тренажерном зале. Акробатика		
	Тест ГТО – отжимание, поднятие туловища из положения лежа		
	КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		

	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). СФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН): - бег 10х10м на результат.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Специальная физическая подготовка (СФП)		
	Круговая тренировка. СФП		
	Контрольный норматив – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Круговая тренировка. СФП		
	КН – бег 10х10м. Упражнения на тренажерах		
	Упражнения на снарядах. СФП		
Упражнения с отягощениями			
КН – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве			
Тема 6 Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО: - бег на 100м – тест ГТО; - прыжки в длину с места и разбега тест ГТО;		

	- метание спортивного снаряда – тест ГТО		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Дневник самоконтроля		
	Ознакомление с дневником самоконтроля		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	Тест ГТО - бег на 100 м. Методы контроля физического состояния здоровья		
	Техника метания. Методика регулирования эмоциональных состояний		
	Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля		
	Тест ГТО - прыжок в длину		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>	

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и спортивной площадке.

Оборудование:

1 Спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

2 Спортивная площадка: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3 Спортивный инвентарь: стартовые флажки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стена, гимнастические маты, тренажеры, скакалки, настольный теннис, спортивные мячи, обручи, гири, гимнастический козел, прыжковый трамплин.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017 .

Для преподавателя

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### Интернет ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

<p>Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Устный опрос, тестирование</p> <p>Дифференцированный зачет</p>