

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.09.2023 11:32:52  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581b670c5c419

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФКиБЖ  
Протокол от 05 июня 2023 г. № 10  
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»

от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30 июня 2023 г. №8

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1580, зарегистрированного в Министерстве юстиции России от 22.12.2016 г. № 44904, укрупненная группа 15.00.00 Машиностроение

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

**Разработчик:**

Корольчук О.Ю., преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

**Лист изменений и дополнений**  
**к «Основной образовательной программе по специальности**  
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного**  
**оборудования (по отраслям) базовый уровень**  
**государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения**  
**Краснодарского края**  
**«Краснодарский монтажный техникум»**

Утвержден приказом директора № 660 от 30.06.2022 г., одобрен решением педагогического совета: протокол от 29.06.2022 г. № 5.

В целях соблюдения требований федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (статья 11), в связи с приказом № 796 от 01 сентября 2022 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в министерстве юстиции РФ от 11 октября 2022 №70461) внести в основную образовательную программу по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), в том числе в приложения к ней следующие изменения:

В Раздел 4. Планируемые результаты освоения образовательной программы, пункт 4.1. Общие компетенции, заменить формулировки компетенций:

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК.02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

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

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

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК.09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)**

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК | Умения   | Знания  |
|------------|--|---|
|            | <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                        | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Обязательная учебная нагрузка</b>      | 175           |
| в том числе:                              |               |
| теоретическое обучение                    | 2             |
| практические занятия (если предусмотрено) | 169           |
| в форме практической подготовки           | 171           |
| Самостоятельная работа                    | 2             |
| <b>Промежуточная аттестация</b>           | 2             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|--|---------------|----------------------------------|
| 1   | 2  | 3             |                                  |
| <b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>  |  | <b>2</b>      |                                  |
| <b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>   | 2             | <i>ОК1-ОК11</i>                  |
| <b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>   |  | <b>42</b>     |                                  |
| <b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>1</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> <p><b>2</b> Техника беговых упражнений</p> <p><b>3</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p><b>4</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p><b>5</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p><b>6</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p><b>7</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> | 14            | <i>ОК1-ОК11</i>                  |
| <b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега по дистанции</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>1</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p><b>2</b> Разучивание комплексов специальных упражнений</p>   | 14            | <i>ОК1-ОК11</i>                  |

|  |  |  |           |                 |
|--|--|--|-----------|-----------------|
|  | <b>3</b>   | Техника бега по дистанции (беговой цикл)   |           |                 |
|  | <b>4</b>   | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                            |           |                 |
|  | <b>5</b>   | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив   |           |                 |
|  | <b>6</b>   | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  |           |                 |
|  | <b>7</b>   | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени  |           |                 |
| <b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>14</b> | <b>ОК1-ОК11</b> |
|  | Техника бега на средние дистанции.   |  |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  |           |                 |
|  | <b>1</b>   | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.  |           |                 |
|  | <b>2</b>   | Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши   |           |                 |
|  | <b>3</b>   | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                         |           |                 |
|  | <b>4</b>   | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  |           |                 |
|  | <b>5</b>   | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега   |           |                 |
| <b>6</b>   | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив  |  |           |                 |
| <b>7</b>   | Техника метания гранаты, контрольный норматив  |  |           |                 |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>  |  |  | <b>40</b> |                 |
| <b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК11</b> |
|  | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  |  |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  |           |                 |
|  | <b>1</b>   | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                 |           |                 |
| <b>2</b>   | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  |  |           |                 |
| <b>Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК11</b> |
|  | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».   |  |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  |           |                 |
|  | <b>1</b>   | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                 |           |                 |
|  | <b>2</b>   | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок |           |                 |
| <b>Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>10</b> | <b>ОК1-ОК11</b> |
|  | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |  |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  |           |                 |

|  |  |   |           |                 |
|--|--|---|-----------|-----------------|
| передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола                                | 1  | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу   |           |                 |
|  | 2  | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  |           |                 |
| Тема 3.4<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                 | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10        | <i>OKI-OKII</i> |
|  | Техника владения баскетбольным мячом   |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |                 |
|  | 1  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  |           |                 |
| 2  | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  |   |           |                 |
| <b>Раздел 4 Волейбол</b>   |  |   | <b>40</b> |                 |
| Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10        | <i>OKI-OKII</i> |
|  | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |                 |
|  | 1  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая |           |                 |
|  | 2  | Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.  |           |                 |
|  | 3  | Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.  |           |                 |
|  | 4  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения   |           |                 |
| 5  | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |   |           |                 |
| Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10        | <i>OKI-OKII</i> |
|  | Техника нижней подачи и приёма после неё   |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |                 |
|  | 1  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |           |                 |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10        | <i>OKI-OKII</i> |
|  | Техника прямого нападающего удара  |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |                 |
|  | 1  | Отработка техники прямого нападающего удара   |           |                 |
| Тема 4.4<br>Совершенствование техники владения                                     | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10        | <i>OKI-OKII</i> |
|  | Техника прямого нападающего удара  |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |                 |

|  |   |   |           |                 |
|--|---|---|-----------|-----------------|
| <b>волейбольным мячом</b>  | <b>1</b>  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху                         |           |                 |
|  | <b>2</b>  | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке             |           |                 |
|  | <b>3</b>  | Учебная игра с применением изученных положений  |           |                 |
|  | <b>4</b>  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                              |           |                 |
| <b>Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика</b>                       |   |   | <b>10</b> |                 |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 10        | <i>OK1-OK11</i> |
|  | Техника коррекции фигуры  |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |           |                 |
|  | <b>1</b>  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                     |           |                 |
|  | <b>2</b>  | Круговая тренировка на 5 - 6 станций  |           |                 |
| <b>Раздел 6 Лыжная подготовка</b>                                  |   |   | <b>41</b> |                 |
| <b>Тема 6.1 Лыжная подготовка</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 37        | <i>OK1-OK11</i> |
|  | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). |   |           |                 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |           |                 |
|  | <b>1</b>  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы |           |                 |
|  | <b>2</b>  | Полуконьковый и коньковый ход   |           |                 |
|  | <b>3</b>  | Передвижение по пересечённой местности  |           |                 |
|  | <b>4</b>  | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте           |           |                 |
|  | <b>5</b>  | Прыжки на лыжах с малого трамплина  |           |                 |
|  | <b>6</b>  | Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).                                  |           |                 |
|  | <b>7</b>  | Катание на коньках  |           |                 |
|  | <b>8</b>  | Посадка   |           |                 |
|  | <b>9</b>  | Техника падений   |           |                 |
|  | <b>10</b>   | Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту                            |           |                 |
|  | <b>11</b>   | Разгон, торможение  |           |                 |
|  | <b>12</b>   | Техника и тактика бега по дистанции   |           |                 |
| <b>13</b>  | Пробегание дистанции до 500 метров  |   |           |                 |
| <b>14</b>  | Подвижные игры на коньках   |   |           |                 |
| <b>15</b>  | Кроссовая подготовка  |   |           |                 |

|  |           |                                       |            |  |
|--|-----------|---------------------------------------|------------|--|
|  | <b>16</b> | Бег по стадиону                       |            |  |
|  | <b>17</b> | Бег по пересечённой местности до 5 км |            |  |
|  |           | <i>Самостоятельная работа</i>         | 2          |  |
|  |           | <i>Промежуточная аттестация</i>       | 2          |  |
|  |           | <b>Всего</b>                          | <b>175</b> |  |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### ***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **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

##### **3.2.1 Печатные издания**

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

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

| <b>Результаты обучения</b>   | <b>Формы и методы оценки</b>   |
|--|--|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul> | <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни;</li><li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>- Средства профилактики перенапряжения</li></ul>   | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>  |