

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС СПО «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» по выбору из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Экология», «Биология», «ОБЖ». Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с волеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы во взаимодействии с преподавателем 171 час, все они являются практическими занятиями.

## **2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	170
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОЛОГИЯ»

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Легкая атлетика</i>	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>26</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции	2
	2. Техника низкого старта и высокого старта	2
	3. Техника эстафетного и кроссового бега	2
	4. Обучение технике метания мяча	2
	5. Обучение технике метания гранаты	2
	6. Обучение технике прыжка в длину с разбега	2
	7. Обучение технике прыжка в высоту («перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной»)	4
	8. Челночный бег	2
	9. Развитие качеств общей выносливости на короткие и средние дистанции	2
	10. Развитие качеств общей выносливости на длинные дистанции	2

	11. Развитие качеств скоростной выносливости на короткие и средние дистанции	2
	12. Развитие качеств скоростной выносливости на длинные дистанции	2
	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>26</b>
<b><i>Спортивные игры. Баскетбол.</i></b>	1. Техника безопасности на занятиях.	2
	2. Техника стоек и передвижения баскетболиста	2
	3. Обучение технике ведения мяча	2
	4. Совершенствование техники ведения мяча	2
	5. Развитие качеств прыгучести.	2
	6. Совершенствование развития качеств прыгучести и ловкости	2
	7. Развитие качеств общей выносливости баскетболиста	2
	8. Обучение технике передачи и ловли мяча двумя руками и одной рукой	2
	9. Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками и одной	2
	10. Правила соревнований	2
	11. Учебная игра по правилам соревнований	6



<b><i>Гимнастика</i></b>	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>20</b>
	1.Техника безопасности и страховки на снарядах.	2
	2.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	2
	3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скамейками	2
	4. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	2
	5.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гантелями	2
	6.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	2
	7.Техника кувырка вперед и назад	2
	8. Развитие качеств гибкости. Зачет по технике кувырков	2
	9. Развитие качеств силы. Зачет по подтягиванию	2
10.Прыжки через козла. Лазание по канату	2	
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>20</b>
	1.Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи при обморожениях	2

	2.Строевые приемы с лыжами и на лыжах Техника строевых стоек и поворотов на месте	2
	3.Обучение техники передвижения на лыжах: 3.1.Техника одновременного одношажного хода 3.2.Техника одновременного двушажного хода 3.3.Техника попеременного двушажного хода 3.4.Техника попеременного четырехшажного хода 3.5.Техники двухшажного конькового хода	5
	4.Совершенствование техники передвижения на лыжах	4
	5.Техника выполнения подъемов и спусков	3
	6.Совершенствование техники передвижения на лыжах. Зачет	4
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>18</b>
<i>Легкая атлетика</i>	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики	2
	2.Совершенствование техники метания мяча Развитие качеств общей выносливости на короткие и средние дистанции.	2
	3. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие качеств общей выносливости на длинные дистанции	2

	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Развитие качеств скоростной выносливости на короткие и средние дистанции	4
	5. Совершенствование техники прыжка в высоту («перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной»)	6
	6. Развитие качеств общей и скоростной выносливости на длинные дистанции	2
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>20</b>
	1. Техника безопасности на занятиях.	2
	2. Совершенствование техники передвижения волейболиста	2
	3. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	2
	4. Развитие качеств прыгучести	2
	5. Техника нападающего удара	2
	6. Правила соревнований	2
	7. Учебная игра по правилам соревнований	8
<b>Лыжная подготовка</b>	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>14</b>
	Техника безопасности на занятиях и оказание доврачебной медицинской помощи при травмах и обморожениях	1

	<p>Совершенствование техники передвижения на лыжах:</p> <p><i>3.1. Техника одновременного одношажного хода</i></p> <p><i>3.2. Техника одновременного двушажного хода</i></p> <p><i>3.3. Техника попеременного двушажного хода</i></p> <p><i>3.4. Техника попеременного четырехшажного хода</i></p> <p><i>3.5. Техники двухшажного конькового хода</i></p>	9
	Техника поворотов на месте	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Зачет	2
	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>10</b>
<b>Гимнастика</b>	1. Техника безопасности выполнения упражнений на гимнастических снарядах	2
	2. Строевые упражнения, Обще=развивающие упражнения	2
	3. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	2
	4. Развитие качеств гибкости. Зачет по технике кувырков	2
	5. Строевые упражнения, ОРУ у гимнастической стенки, с гимнастическими палками	2
<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b><i>Тематика практических занятий</i></b>	<b>16</b>

	1. Техника безопасности при проведении занятий в зале и на улице	2
	2. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2
	3. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2
	4. Прыжки на различные отрезки длинны	2
	5. Развитие скоростно - силовых качеств	2
	6. Развитие координации	2
	7. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	2
	8. Выполнение максимального количества элементарных движений на все группы мышц	2
<i><b>Дифференцированный зачет</b></i>		<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>171</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с

получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-реографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Для обучающихся**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/ Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.-М.: Юнити ,2017. - 288с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт. -М.: Альфа- М,2017. -352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения/И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник /А.А. Бишаева, - М.: Академия, 2018. -224 с.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174
6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. -256 с.
7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

#### **Для преподавателей**

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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». 1.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

2.Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

3.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

4.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

5.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнение общефизических и общеукрепляющих упражнений; спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон); спортивные эстафеты.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Выполнение тестовых заданий по «Закаливанию», «Роль физической культуры в жизни человека»; составление конспекта «Режим дня»; выполнение учебных нормативов.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Выполнение тестовых заданий по пяти физическим качествам: - Сила; - Быстрота; - Гибкость; - Выносливость; - Ловкость.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Составление конспектов с физическими упражнениями по: - Общефизической подготовке; - Общеукрепляющие упражнения; - Общеразвивающие упражнения; Выполнение учебных нормативов.

<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Тестовые задания по правилам спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон);          Выполнение спортивного комплекса упражнений «Готов к труду и обороне»;          Учебные спортивные игры;          Спортивные эстафеты;          Подвижные игры.</p>
---	--