

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики  
Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»  
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Каркавина  
приказ № 114/1 от «01 » сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РХ СПТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Каркавина  
приказ № 140-О от «01 » сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования  
по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих

**08.01.07 Мастер общестроительных работ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Разработчики:

Витковская Наталья Сергеевна, преподаватель физического воспитания  
Сайдычаков Евгений Александрович, преподаватель физического воспитания

***РАССМОТРЕНО***

*на заседании предметно-цикловой  
комиссии*

*Протокол № 1 от «30» августа 2017г.  
Председатель ПЦК Семеусова О.И.*

***СОГЛАСОВАНО***

*Заместитель директора по УР*

*Шуляк Л.Ф.  
«01» сентября 2017г.*

***РАССМОТРЕНО***

*на заседании предметно-цикловой  
комиссии*

*Протокол № 1 от «30» августа 2018г.  
Председатель ПЦК Семеусова О.И.*

***СОГЛАСОВАНО***

*Заместитель директора по УР*

*Шуляк Л.Ф.  
«01» сентября 2018г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ СПТ по профессии среднего профессионального образования 08.01.07 Мастер общестроительных работ

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональный цикл

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 (для юношей).

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

**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.

### В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по

легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**знать/понимать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

**Зкурс.** Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час;

самостоятельной работы обучающегося 40 час.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 3 курс

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в. т. ч	
1. легкая атлетика	14
2. волейбол	10
3. баскетбол	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	<b>40</b>
1. Написание рефератов, докладов на заданные темы.	
2. Подготовка к участию в научно-практических конференциях.	
3. Подготовка к контрольным нормативам.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	
Тема 1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание</b>	<b>14</b>				
	В том числе практические работы		14			
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30м. Бег 500 м.	2/2	Комбинированный	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Секундомер
	СР	Реферат: основы ЗОЖ.	2/2			
	1.2	Бег 60м. Бег в равномерном темпе 1500 м.	2/4	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Секундомер
	СР	Реферат: основы ЗОЖ.	2/4			
	1.3	Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе 1500 м.	2/6	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Секундомер, мяч для метания
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнения на быстроту.	2/6			
	1.4	Метание мяча на дальность. Бег 1500 м на результат.	2/8	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Секундомер, мяч для метания
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнения на выносливость.	2/8			
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта».	2/10	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Рулетка, бита, мяч
	СР	Самомассаж при физическом утомлении.	2/10			
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта».	2/12	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Рулетка, бита, мяч
	СР	Самомассаж при физическом утомлении.	2/12			
	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта».	2/14	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. Н.В. Решетников Учеб, пособие.	Секундомер, бита, мяч
СР	Силовые упражнения для рук.	2/14				
Тема 2 Волейбол	<b>Содержание</b>	<b>10</b>				
	В том числе практические работы		10			
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Учебная игра.	2/16	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. В. Д. Ковалев Спорт. игры.	Волейбольные мячи
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений.	2/16			
	2.2	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра.	2/18	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. В. Д. Ковалев Спорт. игры.	Волейбольные мячи
	СР	Силовые упражнения для рук.	2/18			
	2.3	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра.	2/20	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. В. Д. Ковалев Спорт. игры.	Волейбольные мячи
СР	Силовые упражнения для рук.	2/20				

	2.4	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра.	2/22	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. В. Д. Ковалев Спорт. игры.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу.	2/22				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра.	2/24	Практический	В. И. Лях, А. А. Зданевич Физ. культура. В. Д. Ковалев Спорт. игры.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.	2/24				
Тема 3 Баскетбол	<b>Содержание</b>		<b>16</b>				
	В том числе практические работы		16				
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра.	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ф.У для профилактики коррекции нарушен, опорно-двигательного аппарата.	2/26				
	3.2	Техника приема и передачи мяча в движении. Учебная игра.	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи	
	СР	Подготовка в выполнении нормативного ГТО: ОФП.	2/28				
	3.3	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи	
	СР	Подготовка в выполнении нормативного ГТО: ОФП.	2/30				
	3.4	Повороты с мячом без сопротивления. Ближний бросок. Учебная игра.	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи	
	СР	Первая помощь при травмах и обморожениях.	2/32				
	3.5	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/34				
	3.6	Штрафной бросок. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи	
	СР	Общесфизическая подготовка	2/36				
	3.7	Штрафной бросок. Учебная игра	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи	
	СР	Общесфизическая подготовка	2/38				
		3.8	Зачет: двусторонняя игра в баскетбол	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи
	СР	Общесфизическая подготовка	2/40				



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,24кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для прыжков, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая, секундомеры.

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;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом,
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий могут быть использованы комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение, 2006.

Дополнительная:

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

Для преподавателей:

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан, 2014.

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

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования- М., 2008.

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

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

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

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	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	Координационные	Челночный бег 3*10 м	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	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 выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b><i>Формы и методы контроля и оценки</i></b>
<p>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса гимнастики Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования</p> <p>Тестирование, зачёт</p>