

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области

Проректор по учебной работе

«26» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности технического профиля

Гатчина  
2019 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальностям технического профиля.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** изучается как базовый учебный предмет технических специальностей среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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 валеологической 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>15</i>
практические занятия	<i>102</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта.	<i>58</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике		
	2 Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции		
	3 Оказание первой помощи при травмах		
	4 Гигиена спорта		<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	
	1 Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту		
	2 Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование		
	3 Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту		
	4 Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки)		
	5 Совершенствование техники и спортивного мастерства в бете на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс)		
	6 Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн)		
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	1 Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
	1 Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения		
	2 Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину		
	3 Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину		<b>2</b>
<b>Тема 1.3. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1 Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра		
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	1 Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения		
	2 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность		
	3 Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
	1 Освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании		
	2 Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике		<b>2</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 2.1. Упражнения для развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1 Классификация гимнастики как вида спорта		<b>2</b>
	2 Знать правило безопасности на занятиях		

физических качеств	3	Гигиена спорта		
	4	История вида спорта, его развития в стране		
	<b>Практические занятия</b>		<b>15</b>	
	1	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики		2
	2	<i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса		
	3	<i>Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>12</b>	
	1	Выполнение акробатического комплекса на технику		3
	2	Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость)		
	3	Выполнение различных оздоровительных комплексов, систематические секционные занятия		
<b>Раздел 3</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах</b>			<b>1</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>	
	1	Краткие сведения о развитии лыжного спорта		
	2	Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке		
	3	Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение		
	<b>Практические занятия</b>		<b>21</b>	
	1	<i>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</i> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо), «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком		2
	2	<i>Техника передвижения на лыжах.</i> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения		
	3	<i>Техника преодоления подъемов.</i> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»		
	4	<i>Техника преодоления спусков.</i> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.		
	5	<i>Техника торможения.</i> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением		
	6	<i>Техника поворотов.</i> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах		



		переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8 –10 км; девушки – 4 –5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	1	Совершенствование техники лыжных ходов и горной техники		<b>3</b>
	2	Упражнения на развитие общей выносливости участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах		
<b>Раздел 4</b>		<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Техника игры в волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий		<b>2</b>
	2	Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство		
	3	Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); гигиена спорта		
	4	Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности		
		<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1	<i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая		<b>3</b>
	2	<i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока		
	3	<i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	1	Техническое освоение приёмов игры в волейбол		
	2	Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость)		
	3	Участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу		
<b>Раздел 5</b>		<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 5.1. Техника игры в баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Краткий исторический обзор игры в баскетбол		<b>2</b>
	2	Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий		
	3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах		
	4	Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); Гигиена спорта		
	5	Правила соревнований и судейство		
	6	Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности		
		<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1	<i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину		
	2	<i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину		

	3	Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении		
	4	Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	1	Техническое выполнение элементов игры, ведения игры		3
	2	Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость)		
	3	Участие в групповых соревнованиях по баскетболу		
			Максимальная: Аудиторная: Самостоятельная:	175 117 58

**Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:**

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: спортивный зал, раздевалки, комната для хранения спортивного инвентаря, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Компьютеризированное рабочее место преподавателя, проектор, принтер, экран.

Спортивный инвентарь: брусья параллельные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, канат подвесной, стенка гимнастическая, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, скамейки гимнастические, мячи набивные, скакалки, канат для перетягивания, гантели, штанги народные, гири, стойки для приседаний, коврики гимнастические, скамья для пресса, ядра для толкания, гранаты для метания, палатки туристические, лыжи, палки лыжные, секундомеры. Спортивные тренажеры: «Кетли», для подтягивания и отжиманий.

Технические средства обучения: отсутствуют.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=454979>

2. Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. – М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178>

3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.;

4. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с.: ил.

##### **Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 304 с. : ил.- (Профессиональное образование). - Библиогр.: с.294-296.

2. Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.:

3. Морозова, Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник

- Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010
- 4.Морозова, Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012
- 5.Морозова, Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012
- 6.Морозова, Е.В. Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

### ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме: "Занятие на тренажёрах"
3	Стенд "Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме: "Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме: "Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме: "Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме: "Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме: "Акробатический комплекс"
9	Спортивное панно
10	Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд «Информация кабинета физвоспитания»

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, представленных в фондах оценочных средств по общеобразовательной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i>	
Технически точно выполнять физические упражнения	Практические занятия
Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки	Практические занятия

Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества	Практические занятия
Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол	Практические занятия
Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах	Практические занятия
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></b>	
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;	Теоретические занятия
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретические занятия
иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	Фронтальный опрос.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья	Зачет по сдаче нормативов
<b><i>Промежуточная аттестация в форме</i></b>	<b><i>Экзамена</i></b>