

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии  
технологического профиля  
08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем  
жилищно-коммунального хозяйства*

**Тольятти, 2020**

Рабочая программа учебного предмета Физическая для профессии среднего профессионального образования технологического профиля **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 3383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).


Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж»

Составитель:

Богатырев Е.С., преподаватель ГБПОУ «ТСЭК».

РАССМОТРЕНО

Методистом отделения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих

 / О.А. Губайдуллина  
(подпись) (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБПОУ «ТСЭК»

Приказ № 08-01/64/2 от  
17/03/2020 г.

« 10 » марта 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	12
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Рабочая программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

### **1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательного цикла учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

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

Освоение содержания учебного предмета «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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 222 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	222
в том числе:	
теоретические занятия	14
учебно-методические занятия	11
практические занятия	201
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
<i>Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	2
	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
	5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>			<b>11</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		11	
	1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	2.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	3.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	4.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
	5.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	6.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и		

		профессиограмма.		
	7.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	8.	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	9.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>203</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>66</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Бег на короткие дистанции. Обучение технике бега, высокому и низкому стартам, финишированию. Развитие быстроты реакции, умение выходить со старта. Беговая эстафета.	30	2
	2.	Техника бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м, 2000м, и 3000м. Обучение технике бега по твердому, мягкому и скользкому грунту, технике бега по повороту. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	22	2
	3.	<b>Контрольные тесты: 1000м девушки, 2000м юноши</b>	4	2
	4.	Техника прыжков в длину с разбега. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	8	2
	5.	<b>Контрольные тесты: 100м, прыжок в длину с места.</b>	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Тема 2. 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>48</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	8	2
	2.	Упражнения на развитие гибкости	8	2
	3.	Упражнения на развитие силовых качеств	8	2
	4.	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений	8	2

		у гимнастической стенки).		
	5.	Упражнений для коррекции зрения.	8	2
	6.	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>39</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>Баскетбол.</b>		19	
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча стоя на месте, шагом, бегом, в сопротивлении. Учебно- тренировочная игра. ОФП. Правила игры, судейства.	6	2
	2.	<b>Контрольные тесты: челночный бег, передача на точность и быстроту.</b>	1	2
	3.	Техника бросков мяча в кольцо. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведение мяча Обучение и совершенствование броска с места: одной рукой от плеча, двумя руками от груди; в движении. Штрафной бросок. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	6	2
	4.	<b>Контрольные тесты: штрафной бросок, бросок в движении. Учебно-тренировочная игра.</b>	2	2
	5.	Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Обучение тактическим действиям в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Обучение техническим действиям в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	4	2
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Волейбол.</b>		20	
	1.	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение и совершенствование техники волейбольной стойки и перемещений. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Объяснение правил судейства. Учебная двухсторонняя игра. ОФП.	6	2
	2.	<b>Контрольный тест: передача мяча сверху 2мя руками на технику.</b>	1	2
	3.	Техника подачи мяча.	6	2

		Обучение и совершенствование техники подачи: нижней прямой и верхней прямой, приема и передачи мяча снизу 2мя руками. Учебно-тренировочная игра.		
	4.	<b>Контрольный тест: юноши - выполняют верхнюю прямую подачу, девушки – нижнюю прямую подачу.</b>	1	2
	5.	Тактика игры в нападении и защите. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям в защите и в нападении (блокирование, нападающий удар). Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра с применением изученных приемов игры и тактических действий. ОФП.	5	2
	6.	<b>Контрольные тесты: подача (нижняя, верхняя), передача мяча сверху и снизу 2-мя руками, нападающий удар.</b>	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Тема 2.4 Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>48</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	<b>Ритмическая гимнастика</b> Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	24	2
	2.	<b>Атлетическая гимнастика</b> Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	24	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Дифференцированный зачёт</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>228</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для игровых видов спорта и тренажерного зала для силовой подготовки.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные стойки и сетка;
- ворота для мини-футбола;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, коврики, обручи).

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка;
- перекладины;
- велотренажеры;
- штанги, гантели, гири;
- многофункциональные силовые тренажеры;
- брусья.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2003.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2006.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2006.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2002.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов.- Кострома, 2003.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.-М., 2005.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практической работы Тестирование
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Контрольная работа

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3 000 м (мин, с)	12,3	14,00	б/вр
2.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	10	8	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (коли-	13	11	8
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	12	9	7
7.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.	Гимнастический комплекс упражнений - утренней гимнастики - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7.	Гимнастический комплекс упражнений - утренней гимнастики - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	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, с	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, см	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, м	16	1 500 и выше	1 300— 1 400	1100 и ниже	1 300 и выше	1 050— 1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 500— 1 400	1100	1 300	1050— 1 200	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, количество 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