

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности технического профиля  
15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных  
машин и установок (по отраслям)*

**Тольятти, 2021**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для специальности среднего профессионального образования технического профиля 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Математика» 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 образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО» об уточнении протокол №3 от 25 мая 2017г.).

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

Составитель:

Желюк Сергей Владимирович, преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

РАССМОТРЕНО

Методистом отделения технических  
профессий и специальностей

\_\_\_\_\_ / А.Ф. Вершинина/

«30» апреля 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБПОУ «ТСЭК»

Приказ №08-01/154 от 11.06.2021г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	12

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям).

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям).

Рабочая программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО 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 специалистов среднего звена специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям).

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

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 спортивнооздоровительной 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 программы предмета:**

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

## 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>	123
в том числе:	
теоретические занятия	15
учебно-методические занятия	12
практические занятия	94
<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.	
<b><i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i></b>	<b><i>2</i></b>



## 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
Раздел 1 Теоретическая часть	Содержание учебного материала		15	
	1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	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.	2	
	6.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
	8	Нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 2 Практическая часть			105	
Учебно-методические занятия			12	
	Содержание учебного материала			
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	
	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.	2	
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	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.	2	
	7	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
	8	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	
	9	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
Учебно-тренировочные занятия			94	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		28	
	Практические занятия			
	1.	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	28	2
	2	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Контрольный тест Бег 30 м Челночный бег 3×10 м Прыжки в длину с места 6-минутный бег			
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2. 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия			
	1	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	20	2
	2	Упражнения на развитие гибкости		

	3	Упражнения на развитие силовых качеств		
	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 у гимнастической стенки). Упражнений для коррекции зрения.		
	5	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		
	<b>Контрольный тест</b> Наклон вперед из положения стоя Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		не предусмотрено	
Тема 2.3. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>Волейбол</b>		10	2
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	2.	Правила игры.		
	3.	Техника безопасности игры.		
	4.	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	5.	Игра по правилам.		
	<b>Контрольный тест: передача мяча сверху 2мя руками на технику.</b> юноши - выполняют верхнюю прямую подачу, девушки – нижнюю прямую подачу. подача (нижняя, верхняя), передача мяча сверху и снизу 2-мя руками, нападающий удар.			
	<b>Баскетбол</b>		10	2
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
4	Игра по упрощенным правилам баскетбола.			

	5	Игра по правилам.		
	<b>Контрольные тесты:</b> челночный бег, передача на точность и быстроту. штрафной бросок, бросок в движении.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Тема 2.4</b> <b>Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	<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		26	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.			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Дифференцированный зачёт</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>123</b>	

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

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

Реализация программы предмета 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., 2012.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2012.
- 3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2012.

4. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2012.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2012.

Дополнительные источники:

1.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2012.

2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2012.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов.- Кострома, 2012.

4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2014.

5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.-М., 2012.

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

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

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и</b> <b>оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>— 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).</li></ul>	<p>Оценка практических работ</p> <p>Выполнение контрольных тестов</p>

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	1 050— 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