

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»  
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Кыштымского филиала

\_\_\_\_\_ М.Л. Еремина

«\_\_23\_\_» \_\_июня\_\_ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для

специальностей среднего

профессионального образования

**09.02.01. Компьютерные системы и комплексы;**

**11.01.01 Радиоаппаратостроение;**

профиль профессионального образования технологический

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования технический.

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от «21» июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 375 от «23» июля 2015г. с уточнениями Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО». Протокол № 3 от «25» мая 2017г.

**Организация-разработчик рабочей программы:**

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал

**Разработчики:**

Хабисултанова М.Б., преподаватель

**Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ООД**

Протокол № 10 от «\_23\_» \_июня\_ 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.

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

## **ОУДБ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей образовательной программы (далее - ОП) по специальности/профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина относится к технологическому профилю.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования**

Дисциплина принадлежит к ОУДБ.05 «Физическая культура» (общие и по выбору), базовые

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДБ.05 «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 использовать 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 в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, основ безопасности жизнедеятельности;
- 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, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной 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 учебной дисциплины:**

Объём образовательной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

практической подготовки 6 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Образовательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практическая подготовка	<b>6</b>
лабораторные занятия	-
теоретические работы	<b>5</b>
практические занятия	<b>112</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		5	1
	1	Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка		
	2	Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся. Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом			
Раздел 2.	Легкая атлетика		72	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника разворотов. Челночный бег.		2
	2	Техника низкого старта. Бег 100 м.		2
	3	Стартовый разгон. Эстафетный бег.		2
	4	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 и 500 м.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся техника бега, техника дыхания. Занятия в спортивных секциях		8	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Высокий старт. Бег 1000 м.		3
	2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500 м.		2
	3	Упражнения на выносливость. Бег 2000 м		3
	4	Бег 3000 м. Отработка финишного рывка.		3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях		8	

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	1	Тактика бега по пересеченной местности. Бег 1000 м.	1,3
	2	Упражнения на технику дыхания. Бег 3000 м.	1,3
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		10
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся техника бега; техника дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		8
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		
	1	Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2,3
	2	Тройной прыжок с места.	3
	3	Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Тройной прыжок в шаг. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	1,3
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		10
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся техника прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		8
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивная гимнастика</b>		<b>14</b>
Тема 3.1. Акробатические комбинации	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника соединения акробатических элементов в комбинацию. Комбинация из элементов, переходящих из одного в другой.	2,3
	2	Комбинация из акробатических элементов: Юноши – кувырок назад в стойку, складка, два кувырка вперед, березка, мостик, поворот, лодочка, упор лежа, прыжок подтягиванием ноги, прыжок вверх, колесо. Девушки – ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, березка, мостик, поворот, лодочка, упор лежа, полушпагат.	2,3
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		10
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся ОФП,ОРУ.		4
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>
Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	1	Овладение техникой лыжных ходов. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Отработка техники катания. Скользящий шаг.	2,3
	2	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. Катание на лыжах классическим стилем. Девушки 3 км, юноши 5 км.	2,3



	3	Катание на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)		2,3
	4	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Знание правил соревнований и техники безопасности при занятиях лыжным спортом.		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.		6	
Тема 4.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения.	Содержание учебного материала			
	1	Техника катания на лыжах в подъем, на спусках. Отработка техники катания в подъем.		1,2
	2	Правила торможения со спусков. Отработка техники катания на спусках.		1,3
	3	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов.		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>46</b>	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок.		1,2
	2	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время.		2,3
	3	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.		2,3
	4	Бросок мяча одной рукой сверху. Броски по кольцу на время.		2,3
	5	Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.		2,3
	6	Совершенствование тактики игры.		2,3
	7	Учебная игра		2,3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		6	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.		1,3

	2	Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя прямая подача.		2,3	
	3	Варианты нападающего удара через сетку.		2,3	
	4	Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи.			
	5	Смешанный прием. Передача вперед.		2,3	
	6	Совершенствование техники защитных действий.		2,3	
	7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		2,3	
	8	Учебная игра.		2,3	
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия		18		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке		4		
	Раздел 6.	Силовая подготовка		16	
	Тема 6.1 Специальные физические упражнения	Содержание учебного материала			
		1	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук и мышцы груди.		2,3
2		Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и мышцы спины.		2,3	
3		Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		2,3	
4		Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.		2,3	
5		Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движения.		2,3	
Практическая подготовка		6			
Лабораторные работы		-			
Практические занятия		12			
Контрольные работы		-			
Самостоятельная работа обучающихся ОФП,ОРУ.		4			
Всего:			175/117/58		

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок; мастерских не предусмотрено; лабораторий не предусмотрено.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, резина, штанги.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, лыжный инвентарь.

Учебно-методическое обеспечение: наглядные пособия (стенды, плакаты), раздаточный материал на бумажных носителях; темы для рефератов, задания для выполнения самостоятельной работы.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО/ Ю. Н .Аллянов, Ю .Н. Письменский.- ЮРАЙТ, 2018. - 494 с.- ISBN 978-5-534-02309-1
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, - ЮРАЙТ, 2018.- 271 с.- ISBN 978-5-534-08312-5
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд., доп. Учебное пособие для вузов/ Т. П. Бегидова.- ЮРАЙТ, 2019. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07190-0
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика/ Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- ЮРАЙТ, 2019. - 461 с. - ISBN 978-5-534-05784-3

##### Дополнительные источники:

1. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова , М. Р. Валетов, – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. - 119с.– ISBN 978-5-7410-1634-3
2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, – М.: Советский спорт, 2017. – 296 с. - ISBN 5-85009-937-9
3. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 с. – ISBN 978-5-534-11441-6

4. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. - ISBN 978-5-98079-753-9
5. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин, В. С. Николаев, – М.: Директ-Медиа, 2015. – 264 с. - ISBN: 978-5-4499-0148-4

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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>

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
---	--