

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий  
им. В.Г. Кубасова»

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ «Октябрьский  
техникум строительных и сервисных  
технологий им. В. Г. Кубасова»  
\_\_\_\_\_ Е. А. Фадеева  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 25.05. 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**  
программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
08.01.07 Мастер общестроительных работ

2021 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Разработчик: Назарова Светлана Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Рецензенты: Гуськова Наталья Геннадьевна, заместитель директора по УР ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Рассмотрено и одобрено на заседании  
ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»  
Протокол заседания № от 24.05.2021 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Энно А.Н./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ....	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	13
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	13
3.3. Организация образовательного процесса.....	14
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	15

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

## **1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Общеобразовательный цикл, обязательные учебные предметы.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения предмета**

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 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, физической, 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 физической 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).

В результате освоения предмета обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках предмета

Код	Наименование общих компетенций
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	174
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	174
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	162
<b>Промежуточная аттестация</b> по образовательной программе в форме дифференцированного зачета, который проводится за счет часов последнего занятия	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр 51 час (4 + 47)		
<b>Введение</b>	Содержание учебного материала <b>Теоретическое занятия:</b> Изучение современного состояния физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2  2	  1
<b>Тема 1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
1.1. Бег на 100 м.	<b>Практические занятия</b>  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Изучение техники бега на 100 м. по частям Изучение техники бега на 100 м. в целом Совершенствование техники бега на 100 м Бег на 100 м Контрольный норматив Бег на 100 м	<b>8</b>  1 2 2 1 1 1	  1 2 2 2 3 3
1.2. Бег на 2000-3000м	<b>Содержание учебного материала</b>		

	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Изучение техники бега на дистанцию 2000-3000 м	2	2
	Совершенствование техники бега на 2000-3000 м	1	2
	Развитие выносливости	2	2
	Контрольный норматив Бег на 2000м (девочки), бег на 3000 м (мальчики)	1	3
1.3. Прыжок в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Изучение техники разбега, отталкивания и полета.	2	2
	Изучение техники приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги » в целом.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги ».	2	2
	Контрольный норматив Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега	2	3
1.4. Метание.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Метание теннисного мяча	1	2
	Метание гранаты	1	2
	Контрольный норматив Метание гранаты 500гр (девушки) Метание гранаты 700гр (юноши)	2	3
1.5. Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Контрольный норматив Эстафетный бег 4×200м (девушки) Эстафетный бег 4×400м ( юноши)	2 1	3
<b>Тема 2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

	<b>Теоретическое занятия:</b> История развития спортивной гимнастики, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	
2.1. Кувырок.	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Изучение техники	1	1
	Изучение техники выполнения кувырка назад	2	2
	Совершенствование техники выполнения кувырок	2	2
2.2. Стойка на руках.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	2
	Изучение техники выполнения стойки на руках с опорой на стену	3	2
	Совершенствование техники выполнения стойки на руках с опорой на стену	2	2
2.3. Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Изучение комбинации на акробатике.	2	2
	Совершенствование комбинации на акробатике. Комбинация на акробатике.	3	2
	Контрольный норматив	2	3
	Зачет	1	2
2 семестр 72ч (4+68)			
<b>Тема 3. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теоретическое занятия:</b> История развития спортивных игр, их роль в формировании здорового образа жизни.	<b>2</b>	
3.1. Техника игры.	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Изучение техники верхней	2	1

	передачи вперед		
	Изучение техники верхней боковой передачи и верхней передачи назад	2	2
	Совершенствование верхней передачи мяча вперед, назад, боковой	2	2
	Изучение техники нижней передачи вперед	2	2
	Изучение техники нижней передачи назад и нижней боковой передачи	2	2
	Совершенствование нижней передачи мяча вперед, назад, боковой	2	2
	Контрольные нормативы Передача мяча в парах	2	3
3.2. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	Двусторонняя игра с заданием	2	2
	Изучение техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подач	3	2
	Совершенствование техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подач	2	2
	Контрольный норматив Выполнение передачи мяча на точность	2	3
	Двусторонняя игра с заданием	1	2
	Изучение техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подач	3	2
	Совершенствование техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подач	2	2
	Изучение техники приема мяча снизу после подачи	3	2
	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи	2	2
	Учебная игра	2	2
	Совершенствование изученных элементов волейбола	2	2
<b>Тема 4. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теоретическое занятия:</b> История развития советского футбола. Знаменитые футболисты	<b>2</b>	
4.1. Техника игры.	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Изучение техники передачи	7	1

	стопой, подъемом, носком.		
	Изучение техники боковой передачи, передачи мяча назад.	7	2
	Совершенствование передачи мяча, назад, боковой.	7	2
	Изучение техники нижней передачи вперед	6	2
	Контрольные нормативы Передача мяча в парах	2	3
	Зачет	1	2
	2 курс 51 час ( 4 + 47)		
	<b>Теоретическое занятия:</b> История развития спортивных игр, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	
4.2. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
	Двусторонняя игра с заданием	5	2
	Изучение техники выполнения при нападении, защите, передача мяча, подкаты.	5	2
	Совершенствование техники выполнения нападения, защиты.	5	2
	Контрольный норматив Выполнение передачи мяча на точность	4	3
	Двусторонняя игра с заданием	3	2
	Учебная игра	3	2
	Совершенствование изученных элементов футбола	5	2
<b>Тема5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теоретическое занятия:</b> История развития атлетической гимнастики, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	

	<b>Практические занятия:</b>	<b>17</b>	
	Упражнения силового характера.	5	2
	Изучение техники выполнения нагрузки на избранные группы мышц.	5	2
	Круговой метод тренировки выполнения упражнений на тренажерах.	5	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	3
	<b>Всего:</b>	<b>174</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетасоциально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами
- Спортивное оборудование:
  - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон
  - оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары)
  - оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы)
  - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания
  - оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке
- Для занятий лыжным спортом:
  - лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками
  - учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности
  - лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)
- Технические средства обучения:
  - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
  - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

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

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

Основные источники:

1. Железняк Ю.Д, Портнова М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2012.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. - Ростов на Дону: Феникс, 2012.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Флинта: Наука, 2009.
4. Физическая культура. - М.: Академия, 2012.

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области физической культуры и спорта. При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Основные показатели оценки результата
<b>Уметь:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> </ul>	ОК 08	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> </ul>		Наблюдение за выполнением практических заданий
<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul>		Наблюдение за выполнением практических заданий
<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с</li> </ul>		Наблюдение за выполнением практических заданий

использованием разнообразных способов передвижения;		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>		Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul>		Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>		Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знать/понимать		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания</li> </ul>		Контроль устных ответов.

<p>на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>		Выполнение практических заданий
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>		Выполнение практических заданий
<p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> </ul>		выполнение комплекса упражнений,
<ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовки к</li> </ul>		Выполнение комплекса

<p>профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>		упражнений
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> </ul>		Выполнение комплекса упражнений
<ul style="list-style-type: none"> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>		Выполнение комплекса упражнений