

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики
Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
приказ № 78-О от «14» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по специальности среднего профессионального образования
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. № 2.

Разработчики:

Голикова Наталья Павловна, руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ «СПТ» по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **168 часов.**

Курс / семестр	2/3	2/4	3/5	3/6	4/7
Количество часов	32	46	32	31	27

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов 2 курс	Объем часов 3 курс	Объем часов 4курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78	63	27
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78	63	27
в. т. ч			
1. легкая атлетика	10	10	6
2. волейбол	28	22	12
3. баскетбол	26	19	9
4. футбол	14	12	-
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет		

№	Содержание учебного материала	Объем часов теоретических	Объем часов практических	Уровень освоения
Раздел: Лёгкая атлетика – 10 часов				
1	2/2 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики ОФП: Бег 30 м (зачёт).	1	1	2
2	2/4 Бег 200м (зачёт). Прыжки в длину с разбега (техника) Подтягивание	1	1	2
3	2/6 Бег 500м (зачёт). Прыжки в длину с разбега (техника) Подтягивание	1	1	2
4	2/8 Бег 1000м(зачёт). Прыжки в длину с разбега (техника)	1	1	2
5	2/10 Прыжки в длину с разбега (техника) (зачёт). Подтягивание	1	1	2
Раздел: Волейбол – 28 часов				
6	2/12 Техника безопасности на уроках по баскетболу. История игры волейбола. Олимпийские игры Совершенствование стойки волейболиста, совершенствование верхней передачи над собой Учебная игра	1	1	2
7	2/14 Стойка волейболиста, верхняя передача над собой Учебная игра ОФП: подтягивание (зачёт)	1	1	2
8	2/16 Стойка волейболиста, верхняя передача над собой (зачёт);совершенствование верхней передачи мяча и приём мяча в парах. Учебная игра	1	1	2
9	2/18 Закрепление верхней передачи мяча и приём мяча в парах. ОФП подтягивание (зачёт) Учебная игра	1	1	2
10	2/20 Верхняя передача мяча и приём мяча в парах.(зачёт). Совершенствование нижней передачи мяча и приём мяча в парах. ОФП прыжки через скакалку за 1 мин Учебная игра	1	1	2
11	2/22 Закрепление нижней передачи мяча и приём мяча в парах. ОФП прыжки через скакалку за 1 мин (зачёт) Учебная игра	1	1	2
12	2/24 Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. ОФП: поднимание туловища из положения лёжа за 1	1	1	2

	мин. (зачёт) Учебная игра			
13	2/26 Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи мяча через сетку. ОФП: прыжки в длину с места (зачёт)	1	1	2
14	2/28 Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Зачёт нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра	1	1	2
15	2/30 Зачёт верхней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра	1	1	2
16	2/32 Учебная игра	1	1	2
17	2/34 Учебная игра	1	1	2
18	2/36 Учебная игра	1	1	2
19	2/38 Учебная игра	1	1	2
Раздел: Баскетбол – 26 часов				
20	2/40 Техника безопасности на уроках по баскетболу. История игры баскетбола. Олимпийские игры Совершенствование стойке баскетболиста, передвижение приставными шагами, остановка в шаге. Эстафеты с элементами баскетбола	1	1	2
21	2/42 Совершенствование передач мяча в парах от груди, от плеча нижняя, верхняя. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная двусторонняя игра.	1	1	2
22	2/44 Закрепление передач мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная двусторонняя игра.	1	1	2
23	2/46 Совершенствование ведения мяча, два шага и бросок мяча. Зачёт передачи мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. Учебная двусторонняя игра.	1	1	2
24	2/48 Закрепление ведения мяча, два шага и бросок мяча. Учебная двусторонняя игра	1	1	2
25	2/50 Зачёт ведения мяча, два шага и бросок мяча. Учебная двусторонняя игра	1	1	2
26	2/52 Совершенствование тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. Учебная двусторонняя игра	1	1	2
27	2/54 Закрепление тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. Учебная двусторонняя игра	1	1	2
28	2/56 Зачёт тактики нападения, тактики защиты, штрафной бросок. Учебная двусторонняя игра	1	1	2
29	2/58 Учебная двусторонняя игра	1	1	2
30	2/60 Учебная двусторонняя игра	1	1	2
31	2/62 Учебная двусторонняя игра	1	1	2

32	2/64 Учебная двухсторонняя игра	1	1	2
Раздел: Футбол – 14 часов				
40	2/66 Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Олимпийские игры. Совершенствование «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра футбол.	1	1	2
41	2/68 Закрепление «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра футбол	1	1	2
42	2/70 Удары по воротам. Зачёт ведение мяча с изменением направления и по кругу. Учебная игра футбол.	1	1	2
43	2/72 Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Учебная игра	1	1	2
44	2/74 Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Учебная игра	1	1	2
45	2/76 Учебная игра футбол	1	1	2
46	2/78 Зачетное занятие	1	1	2

3 курс

№	Содержание учебного материала	Объем часов теоретических	Объем часов практических	Уровень усвоения
Раздел: Лёгкая атлетика – 10 часов				
1	2/2 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики ОФП: Бег 30 м (зачёт). Подтягивание.	1	1	2
2	2/4 Бег 200м (зачёт). Прыжки в длину с разбега (техника) Подтягивание	1	1	2
3	2/6 Бег 1000м (зачёт). Прыжки в длину с разбега (техника) Подтягивание	1	1	2
4	2/8 Встречная эстафета. Прыжки в длину с разбега (техника)	1	1	2
5	2/10 Прыжки в длину с разбега (техника) (зачёт). Подтягивание	1	1	2
Раздел: Волейбол – 22 часа				
6	2/12 Техника безопасности на уроках по волейболу. История игры волейбола. Олимпийские игры Совершенствование стойки волейболиста, совершенствование верхней передачи над собой	1	1	2

	Учебная игра			
7	2/14 Стойка волейболиста, верхняя передача над собой Учебная игра ОФП: подтягивание (зачёт)	1	1	2
8	2/16 Стойка волейболиста, верхняя передача над собой (зачёт);совершенствование верхней передачи мяча и приём мяча в парах. Учебная игра	1	1	2
9	2/18 Закрепление верхней передачи мяча и приём мяча в парах. ОФП подтягивание (зачёт) Учебная игра	1	1	2
10	2/20 Верхняя передача мяча и приём мяча в парах.(зачёт). Совершенствование нижней передачи мяча и приём мяча в парах. ОФП прыжки через скакалку за 1 мин Учебная игра	1	1	2
11	2/22 Закрепление нижней передачи мяча и приём мяча в парах. ОФП прыжки через скакалку за 1 мин (зачёт) Учебная игра	1	1	2
12	2/24 Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. ОФП: поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. (зачёт) Учебная игра	1	1	2
13	2/26 Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. Совершенствование верхней прямой подачи мяча через сетку. ОФП: прыжки в длину с места (зачёт)	1	1	2
14	2/28 Закрепление верхней прямой подачи мяча через сетку. Зачёт нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра	1	1	2
15	2/30 Зачёт верхней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра	1	1	2
16	2/32 Учебная игра	1	1	2
Раздел: Баскетбол – 16 часов				
17	2/34 Техника безопасности на уроках по баскетболу. История игры баскетбола. Олимпийские игры Совершенствование стойке баскетболиста, передвижение приставными шагами, остановка в шаге. Эстафеты с элементами баскетбола	1	1	2
18	2/36Совершенствование передач мяча в парах от груди, от плеча нижняя, верхняя. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная двусторонняя игра.	1	1	2
19	2/38 Закрепление передач мяча в парах от груди, от плеча, нижняя, верхняя. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	1	2

	Учебная двухсторонняя игра.			
20	2/40 Совершенствование ведения мяча, два шага и бросок мяча. Зачёт передачи мяча в парах от груди, от плеча, нижняя. верхняя. Учебная двухсторонняя игра.	1	1	2
21	2/42 Закрепление ведения мяча, два шага и бросок мяча. Учебная двухсторонняя игра	1	1	2
22	2/44Зачёт ведения мяча, два шага и бросок мяча. Трёхочковый бросок. Упражнение в парах, тройках с мячом Игра стритбол	1	1	2
23	2/46Тактика нападения, тактика защиты, штрафной бросок. Трёхочковый бросок. Упражнение в парах, тройках с мячом Учебная двухсторонняя игра	1	1	2
24	2/48 Учебная двухсторонняя игра	1	1	2
Раздел: Футбол – 12 часов				
25	2/50 Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Олимпийские игры. Совершенствование «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра футбол.	1	1	2
26	2/52 Закрепление «квадрат», передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра футбол	1	1	2
27	2/54 Удары по воротам. Зачёт ведение мяча с изменением направления и по кругу. Учебная игра футбол.	1	1	2
28	2/56 Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Учебная игра	1	1	2
29	2/58 Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Учебная игра	1	1	2
30	2/60 Зачётное занятие	1	1	2

4 курс

№	Содержание учебного материала	Объем часов теоретических	Объем часов практических	Уровень усвоения
1	2/2Техника безопасности. ОФП: 30м.	1	1	2
2	2/4Бег 200м.Игра «Русская лапта»	1	1	2
3	2/6Бег 1000м.Круговая тренировка	1	1	2
Раздел: Волейбол – 12 часов				
4	2/8Техника безопасности на уроках по волейболу. История игры волейбола. Олимпийские игры Совершенствование стойки волейболиста,	1	1	2

	совершенствование верхней передачи над собой Учебная игра			
5	2/10 Двухсторонняя игра в волейбол	1	1	2
6	2/12 Двухсторонняя игра в волейбол	1	1	2
7	2/14 Двухсторонняя игра в волейбол	1	1	2
8	2/16 Двухсторонняя игра в волейбол	1	1	2
9	2/18 Двухсторонняя игра в волейбол	1	1	2
Раздел: Баскетбол – 12 часов				
10	2/20 Техника безопасности на уроках по баскетболу. История игры баскетбола. Олимпийские игры Двухсторонняя игра в баскетбол	1	1	2
11	2/22 Двухсторонняя игра в баскетбол	1	1	2
12	2/24 Двухсторонняя игра в баскетбол	1	1	2
13	2/26 Двухсторонняя игра в баскетбол	1	1	2
14	2/28 Двухсторонняя игра в баскетбол	1	1	2
15	2/30 Двухсторонняя игра в баскетбол	1	1	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,24кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для прыжков, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом,
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий могут быть использованы комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение, 2006.

Дополнительная:

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

Для преподавателей:

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан, 2014.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования- М., 2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 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.	Выполнение комплекса гимнастики Опрос Тестирование Зачёт Устный опрос Соревнования Тестирование, зачёт

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческ ие спос обно сти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скор остн ые	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	Коор дина цион ные	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	Скор остно - сило вые	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	Выно слив ость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибк ость	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	Сило вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во 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

