

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«ЕЛАБУЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено  
на заседании ЦМК ОУД,  
ОГСЭ

  
В.Г. Романова

«25» января 2020г.

Рассмотрено и принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 5 от 4.02. 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура**

2020 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовке специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО*. В соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (приказ Минобрнауки России от 07.09.2017 №1196).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик:

Преподаватель

Пестерев И.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-13
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплине Физическая культура для профессиональных образовательных организаций. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в блок общеобразовательных дисциплин, изучающаяся на 1 курсе.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины** - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины Физическая культура формируются общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка 126 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	110
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лёгкая атлетика		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.	14	
	Челночный бег 3х 10 м	4	
	Бег 50м	2	
	Бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	10	
	Бег 1000м	4	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м	1	
	Бег 3000м	1	
Тема 1.3. Прыжок в длину.	Практические занятия Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	8	
	Прыжок в длину с места	3	
	Тройной прыжок с места	3	
	Тройной прыжок в шаге	2	

Тема 2.1 Атлетическая гимнастика.	Практические занятия Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	4	
	Упражнение со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
Тема 2.2. Гиревое двоеборье (юноши). гимнастической лестнице (девушки).	Практические занятия Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	6	
	Рывок гири 16 кг	2	
	Толчок гири 16 кг	2	
	Двоеборье (гири 16 кг)	2	
Тема 2.3. Круговая тренировка.	Практические занятия Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	8	
	Упражнение с гимнастической скакалкой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Поднимание туловища	2	
	Упражнение со скакалкой	2	
Раздел 3.	Гимнастика с основами акробатики	11	
Тема 3.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки )Акробатика.	Практические занятия Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	4	
	Подъемы из вися	1	
	Махи в упоре	1	
	Соскоки	1	
	Опорный прыжок	1	
Тема 3.2.	Практические занятия Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.	6	
	Стойки	2	

	Перекаты	1	
	Группировки	2	
	Соединение элементов	1	
Раздел 4.	Лыжные гонки		
Тема 4.1. Лыжный спорт.	Практические занятия Лыжный спорт, его значения и место в системе физического Воспитания. Лыжный инвентарь строевые упражнения с лыжами.	10	
	Техника по переменному 2-х шаговому ходу, одновременный 2-х шаговый ход, переменный 2-х шаговый коньковой ход, одновременный 2-х шаговый коньковой ход,	4	
	Переменный 2-х шаговый ход	2	
	одновременный 2-х шаговый ход	2	
	переменный 2-х шаговый коньковой ход	1	
	одновременный 2-х шаговый коньковой ход	1	
Тема 4.2. Бег на лыжах в длинные дистанции	Практические занятия Высокий старт. Техника бега на лыжах в длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Контрольные упражнения в беге на лыжах 2000, 3000, 5000, 8000 метров (девушки) и 4000, 5000, 7000, 10000 метров (юноши).	10	
	Бег на 2000 м	2	
	Бег на 3000 м	1	
	Бег на 4000 м	2	
	Бег на 5000 м	1	
	Бег на 7000 м	1	
	Бег на 8000 м	1	
	Бег на 10000 м	2	
Раздел 5.	Спортивные игры		
Тема 5.1. Баскетбол.	Практические занятия Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	12	
	Ловля. Передача на время	3	
	Ведение и бросок на время	3	
	Броски по кольцу на время	2	
	Двусторонняя игра	2	
	«Стрит бол»	2	
Тема 5.2. Волейбол.	Практические занятия Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	12	

	Принятие мяча сверху	3	
	Принятие мяча снизу	3	
	Смешанный прием	2	
	Двусторонняя игра	4	
Тема 5.3. Футбол.	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	8	
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	4	
Тема 6.1.	Практические занятия Атлетическая гимнастика и ее разновидности, мышечный аппарат. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Физиологические основы знаний.	6	
Тема 6.2. Умения и навыки.	Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.	8	
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	2	
	Комплексы силовых упражнений	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		2	
<b>Всего</b>		<b>126</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2016.
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2016.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2016.

1. <http://window.edu.ru/window/catalog/pdf2txt?p id=1564>
2. <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc><http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2 object77521 .html>
3. <http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebnovospit process.doc>
4. <http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya programma.doc>
5. [http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm)
6. <http://kn.kture.kharkov.ua/entrant>
7. [plans.php?type=series&lang=RU&speciality=% CF%C8](http://plans.php?type=series&lang=RU&speciality=% CF%C8)
8. [http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Учебный диалог

Опрос

Умения:

- 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;
- 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.

Проведение внутриколледжных спортивных мероприятий

Тестирование (сдача нормативов)

Практическое занятия

Знания:

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