



Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

И на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной 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 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

**Организация-разработчик:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум» (далее – КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»)

#### **Разработчики:**

Додонова Ирина Владимировна – преподаватель КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Кучина Наталия Владимировна – методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании Методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» протокол № 11 от «15» июня 2021 года

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения 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.

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 267 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 89 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	267
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	178
в том числе:	
практические занятия	172
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
Итоговая аттестация в форме экзамена	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>I курс</b>			
<b>Раздел 1.</b> Теоретические занятия		<b>11</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	ТБ на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Строевые упражнения	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Формирование знаний о здоровом образе жизни.	<b>1</b>	1
<b>Тема 1.2.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Техника специальных подготовительных упражнений.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом	<b>2</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	Специальные подготовительные упражнения на гимнастической стенке, у гимнастической стенке	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов.	4	
	Выполнения челночного бега 3×10 м. Отработка техники низкого старта. Бег 100 м.	4	
	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег с ходу. Финиширование.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м.	4	
	Выполнения упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных секциях	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3.</b> Бег по пересеченной местности	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м.	2	
	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	<b>2</b>	

<b>Тема 2.4.</b> Прыжок в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места.	2	
	Отработка техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	2	
	Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных секциях	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание различных снарядов в горизонтальные вертикальные цели. Отработка техники метания снарядов. Метание снаряда с места.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Отработка техники метания снарядов. Метание снаряда с места.	2	
	Метание различных снарядов в горизонтальные вертикальные цели.	2	
	Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега.	2	
	<b>. Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Упражнения на развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Упражнения на развитие гибкости	1	
	Выпады в стороны и вперед	1	
	Полушпагат. Шпагат	1	
	Зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	<b>2</b>	



<b>Тема 3.2.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Преодоление полосы препятствий	1	
	Упражнения на переключение внимания	1	
	Упражнения на равновесие	1	
	Упражнения на координацию движения	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	<b>2</b>	
<b>Тема 3.3.</b> Упражнения на формирование осанки	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Ходьба на носках	1	
	Ходьба с заданной осанкой	1	
	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения с удержанием предмета на голове	<b>2</b>	
<b>Тема 3.4.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Упор присев. Упор лежа. Упор согнувшись.	1	
	Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Кувырки вперед. Кувырки назад.	1	
	Прыжки	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подтягивание в висе на высокой перекладине, на низкой перекладине	<b>2</b>	
<b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника способов передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через	2	

	один шаг. Отработка техники катания скользящим шагом.		
	Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук.	2	
	Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5км.	2	
	Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	<b>4</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Совершение техники подъемов, спусков, поворотов, торможения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках.	2	
	Отработка техники торможения на спусках.	1	
	Отработка техники катания при прохождении поворотов.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении.	<b>3</b>	
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>47</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок.	3	
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача мяча.	4	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.	2	
	Бросок по кольцу с верху. Броски по кольцу на время.	4	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра.	2	
	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра.	2	
	Освоение игровых навыков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>	

	Занятия в спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Техника защитных действий. Техника быстрого прорыва.		
<b>Тема 5.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.	4	
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.	4	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.	2	
	Прием мяча сверху.	2	
	Прием мяча снизу после подачи.	2	
	Смешанный прием. Передача вперед.	4	
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	4	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	
	Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Техника нижней прямой подачи, техника передачи. Техника передачи мяча с различной зоны.	<b>18</b>	
Зачет	2		
	<b>Итого за 1 курс</b>	<b>120</b>	
<b>II курс</b>			
<b>Тема 5.3. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>49</b>	
	ТБ на уроках физическая культура	1	
	Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом.	4	

	Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.		
	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы.	4	
	Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	
	Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	4	
	Техника ведения мяча внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	
	Взаимодействие защитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	4	
	Техника удара носком, пяткой с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	4	
	Техника отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	4	
	Техника вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Техника длинных передач мяча.	2	
	Зачет	2	
	Техника вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди	2	
	Техника игры вратаря. Двусторонняя игра.	2	
	Старты и ускорение с мячом без мяча. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.	4	
	Освоение игровых навыков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	<b>20</b>	

Тема 2.2. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		12
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения.	2	
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи.	2	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку.	2	
	Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после додачи.	2	
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра.	2	
	Зачет	2	
	<b>Итого за 2 курс</b>	<b>58</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

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

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2018. – 320 с.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО. - ИЦ «Академия», 2013.
2. Суставная гимнастика: Методические указания/ сост. И.А. Романов. – Челябинск: Институт агроэкологии, 2007.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования. – М.: Советский спорт, 1999.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Нормативно-правовое регулирование. – Красноярск: Красспорт, 2015.
5. Усаков В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: Учебное пособие. – Красноярск, книжное изд., 2006.

6. Журнал «Физическая культура в школе».

Интернет источник:

1. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru)
2. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru)
3. [www.kn.kture.kharkov/ua](http://www.kn.kture.kharkov/ua)
4. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru)

## 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог