

Министерство образования Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

Е.Е. Бочкарева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основной образовательной программы  
подготовки квалифицированных рабочих служащих по профессии  
08.01.27 «Мастер общестроительных работ»**

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников общеобразовательных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»  
Председатель \_\_\_\_\_ Л.А. Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Методист  
\_\_\_\_\_ Чингина Н.Н.

Составитель: Худяков Р.Ю., преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 08.01.27 «Мастер общестроительных работ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	23
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	25
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу .....	27

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.27 «Мастер общестроительных работ»

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цель дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

-формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Планируемые результаты		Дисциплинарные
Код и наименование формируемых компетенций	Общие	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и</p>
	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	

Планируемые результаты		Дисциплинарные
Код и наименование формируемых компетенций	Общие	двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>	<p>ПР6 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Общие	Дисциплинарные
	<p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
в т. ч.	
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	44
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация</b>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.
Основное содержание	Содержание учебного материала	8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.

	Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
<b>Тема 1.3</b> Современные технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.

	<p>и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>			
		4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.
		2		
	<p><b>*Профессионально ориентированное содержание</b></p> <p><b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>			<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>

<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	физическая профессионально-прикладной		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств			
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.
	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>16</b>		
	<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 2.1</b> Подбор комплекса упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
<b>Тема 2.2</b> Подготовка к сдаче норм и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		

<p>требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>ПК2.1.</p>
<p><b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка физической работоспособности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Составление упражнений для профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.</p>
<p><b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения,</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК2.1.</p>

подготовка	функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	42	
<b>Основное содержание</b>		42	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Физические упражнения для оздоровительных форм.	<b>Практические занятия</b> 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>2.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 13-20)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
<b>Тема 2.7 (1)</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.
Основная гимнастика.	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без	2	

	<p>предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 2.7 (2)</b></p>	<p><b>Спортивная гимнастика.</b></p>	<p>2</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.</p>
	<p>15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках на параллельных брусьях (юноши)</p>	
	<p>16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на перекладине (юноши)</p>	
	<p>17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши, девушки)</p>	
	<p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p>	
	<p><b>Девушки</b></p>	
	<p>1. Висы и упоры. Низкая перекладина.</p>	
	<p><b>Юноши</b></p>	
	<p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p>	
	<p>2. Равновесие. Упр.</p>	<p>2. Перекладина: висы, висы,</p>

		<p>упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p>					
	<p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь.</p>	<p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>			
<p><b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 19. Совершенствование акробатических элементов 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <table border="1" data-bbox="1150 712 1361 1704"> <thead> <tr> <th data-bbox="1150 1167 1203 1704">Девушки</th> <th data-bbox="1150 712 1203 1167">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1203 1167 1361 1704"> <p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и</p> </td> <td data-bbox="1203 712 1361 1167"> <p>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	<p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и</p>	<p>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -</p>		<p>ПК2.1.</p>
Девушки	Юноши						
<p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и</p>	<p>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) -</p>						

	<p>поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и боком переворот «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>	
<p><b>Тема 2.7 (4)</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием гимнастических ковриков. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>		<p>4 4</p> <p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.</p>

<b>2.8 Спортивные игры</b>			<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК2.1.
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>			<b>6</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>			<b>6</b>	
<b>Практические занятия</b>				
21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.				
22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника				
23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			<b>6</b>	
<b>Тема 2.8 (2)</b>			<b>6</b>	
<b>Баскетбол</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Практические занятия</b>				
25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении,				

	<p>с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
		6	ПК2.1.
		6	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p><b>Тема 2.8 (3)</b></p> <p>Волейбол</p>		
	<p><b>Тема 2.8 (4)</b></p> <p>Теннис</p>		

<p><b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</b></p>	<p>Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.</p> <p>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>		ПК2.1.		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			<p><b>12</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>31. Совершенствование техники спринтерского бега</p>			<p><b>12</b></p> <p>ПК2.1.</p>	

	<p>32-34. Совершенствование техники (кроссового бега<sup>4</sup>, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>		
	<b>Всего:</b>	72	

### 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

**3.1.** Для реализации программы дисциплины предусмотрен кабинет «Спортивный зал».

Кабинет «Спортивный зал», оснащен в соответствии с п. 6 образовательной программы по профессии 08.01.27 «Мастер общестроительных работ»

Оборудование спортивного зала:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Граната для метания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

Лыжи 18 пар.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

Комплект для соревнований.

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

#### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, секундомер.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

3.2.1 Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

**Для студентов:**

#### **Основные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020г.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2021г.

### **Дополнительные источники**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020г.
2. Т.В.Сарычева История физической культуры и спорта в России М., 2021

### **Для преподавателей**

#### **Основные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020г.
2. Капилевич Л.В. Физиология физической культуры М., 2020г.

### **Дополнительные источники**

1. Муллер А.В. Физическая культура, практикум для СПО М., 2021г.
2. Чертов Н.В. Учебное пособие по физической культуре М., 2022г.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2020).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>5</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	презентации/доклада – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление программы  – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– фронтальный опрос  – составление комплекса упражнений  – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное

		<p>упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
--	--	--

### 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

№ п/п	№ пункта рабочей программы	Дата внесения изменений и дополнений	До внесения изменений и дополнений	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогическим советом
1						
2						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026