



## Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

для специальностей


- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций
- 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение
- 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
- 08.02.06 Строительство и эксплуатация городских путей сообщения
- 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
- 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (на железнодорожном транспорте)
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
- 38.02.07 Банковское дело
- 43.02.11 Гостиничный сервис
- 21.02.08 Прикладная геодезия
- 54.02.01 Дизайн ( по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Председатель ЦМК  
 Степанова Т.В.,

Протокол № 7  
от «22» 06 2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего общего образования и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» утверждённой ФГАУ «ФИРО», июль 2015г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по УВР ГАПОУ СО «ЕКТС»  
 А.М. Шанин

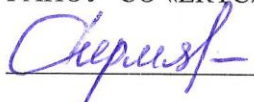
«28» 06 2016г.

Разработчик: **Степанова Т.В.**, преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ Со «Екатеринбургского колледжа транспортного строительства»


Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» пройдена.

Эксперты:


Заместитель директора по НМР  
ГАПОУ СО «ЕКТС»

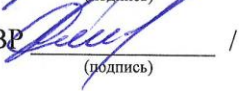
 Т.К. Пермякова

Методист

 Е.М. Александрова  
«23» 06 2016 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

«28» 06 2017 г. Зам. директора УВР  / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«30» 08 2018 г. Зам. директора УВР  / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«   »     20    г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«   »     20    г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«   »     20    г. Зам. директора УВР \_\_\_\_\_ / А.М. Шанин  
(подпись) (И.О. Фамилия)

# 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 по специальностям СПО.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «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, физкультурной, 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 физкультурной 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).

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

максимальной учебной нагрузки студента **236** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **118** часов;  
самостоятельной работы студента **118** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	90
Контрольные занятия	20
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
<i>Выполнение и защита проектной работы</i>	8
<i>Составить комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	8
<i>Временные домашние задания по мере прохождения программного материала (с конкретными рекомендациями по дозировке)</i>	102
<i>Итоговая аттестация в форме: 1 семестр – по текущим оценкам, 2 семестр - дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов		Уровень освоения
		Обяз. ауд. нагр.	Самост. т. работа	
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Здоровье человека, его ценность. Личное отношение к здоровью. Современное состояние здоровья молодежи.			1
	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.			1
	Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления: закаливание и др.			1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			1
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Проектная работа. Форма проекта - реферат, доклад, сообщение.		2	
<b>Тема 1.2.</b> <i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при занятиях спортом.			1
	Врачебный контроль.			1
	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			1
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта - реферат.		2	
<b>Тема 1.3.</b> <i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Личная и социально-экономическая необходимость оздоровительной и физической подготовки к труду.			1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			1
	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.			1
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – доклад, сообщение.		2	
<b>Тема 1.4.</b> <i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<i>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</i>			1
	<i>Организация и особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</i>			1
	<i>Основные принципы построения самостоятельных занятий.</i>			1
	<i>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.</i>			1
	<i>Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки.</i>		1	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>		2		

	Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – материал, оформленный посредством информационно - коммуникативных технологий.			
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		<b>110</b>	<b>110</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	43		
	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой (на улице и в спортивном зале)			1
	<i>Скоростно-силовая подготовка, развитие прыгучести</i>	6		2
	<i>Кроссовая подготовка, развитие выносливости</i>	16		2
	<i>Спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции</i>	16		2
	<b>Зачеты по теме 2.1.:</b> бег 100 м., 300 м., 1000 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м.	6		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции.		35	
<b>Тема 2.2.</b> <i>Гимнастика, атлетическая гимнастика</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	15		
	Правила ТБ на занятиях гимнастики, атлетической гимнастики (в спортивном и тренажерном залах)	1		1
	<i>Развитие гибкости и координации</i>	4		2
	<i>Упражнения для развития силы</i>	4		2
	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	4		2
	<b>Зачеты по теме 2.2.:</b> Поднимание туловища из положения лежа (руки за головой) за 30 сек., сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), подтягивание на высокой перекладине (юноши), девушки – из виса лежа (кол-во раз).	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости и координации.		14	
<b>Тема 2.3.</b> <i>Лыжная подготовка</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	12		
	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки	1		1
	<i>Техника лыжных ходов</i>	4		2
	<i>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	1		2
	<i>Спуски, преодоление подъемов и препятствий, торможения, повороты</i>	2		2
	<i>Развитие выносливости, прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 8 км. (юноши)</i>	2		2
	<b>Зачет по теме 2.3.:</b> 3 км. (девушки), 5 км. (юноши)	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Прохождение дистанции до 5 км (дев.), 8 км (юн.), преодоление подъемов и препятствий, торможения, преодоление невысоких спусков.		10	
<b>Тема 2.4.</b> <i>Плавание</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	12		
	Правила ТБ на занятиях плаванием	1		1

	<i>Изучение техники плавания (кроль, кроль на спине)</i>	4		2
	<i>Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)</i>	4		2
	<b>Зачет по теме 2.4.:</b> 50 м., (девушки), 100 м., (юноши) вольный стиль.	3		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Закрепление изученных способов плавания, развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения программным материалом по плаванию.		20	
<b>Тема 2.5.</b> <i>Спортивные игры (по выбору)</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	27		
	Правила ТБ на занятиях спортивными играми ( в спортивном зале и на улице)	1		1
	<i>Техника игры</i>	6		2
	<i>Тактика игры</i>	4		2
	<i>Учебная игра по заданию</i>	14		2
	<b>Зачеты по теме 2.5.:</b> игра по заданию преподавателя	2		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Игра в футбол, баскетбол, волейбол.			30
<b>Всего:</b>		<b>118</b>	<b>118</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Программа учебной дисциплины реализуется на базе учебного кабинета «Физическая культура» и тренажерной комнаты.

##### Оборудование учебного кабинета:

- 5 одностумбовых столов преподавателя и 1 двухстумбовый;
- 25 стульев;
- 2 кресла;
- шкафы в количестве 6 штук, достаточном для размещения наглядных пособий, для хранения раздаточных материалов;
- методический уголок;
- изобразительные пособия:
  - плакаты (футбол, лыжный спорт, волейбол)
  - таблицы (требования к сдаче зачетов 1-4 курсов и спец. мед. групп, футбол, легкая атлетика)
- Тренажеры для развития мышц ног – 2 шт.
- Тренажеры для развития мышц рук – 2 шт.
- Стенки гимнастические – 12 шт.
- Маты гимнастические (ватные – 5 шт., поролоновые – 6 шт.)
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Брусья гимнастические параллельные
- Перекладина гимнастическая
- Штанга – 2 шт., гири – 6 шт.
- Гимнастический конь – 1 шт., козел – 1 шт.
- Подкидной мостик – 2 шт.
- Стол теннисный – 2 шт.
- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Стойки волейбольные, сетка
- Мячи: баскетбольные – 10 шт., волейбольные – 10 шт., футбольные – 10 шт., набивные – 10 шт.
- Гимнастические палки – 8 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Теннисные наборы – 2 шт.

##### Технические средства обучения:

- Телевизор – 1 шт.
- Персональный компьютер – 1 шт.
- Микрокалькулятор – 1 шт.

##### Оборудование тренажерной комнаты:

- диски: 10кг. – 6 шт.; 15кг. – 2 шт.; 20кг. – 4 шт.; 2.5кг. – 8 шт.
- гантели: 2 кг – 17 шт.; 5 кг. – 4 шт.
- наклонная доска – 1 шт.,
- тренажер для плечевого пояса – 2 шт.,
- тренажер для мышц ног – 1 шт.,
- турник – 1 шт.,
- плакаты – 4 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Учебники:

1. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень. [Электронный ресурс]: учебник / Т. В. Андрюхина, Н.В. Третьякова под общ. ред. доктора пед. наук М.Я. Виленского; Изд-во "Русское слово-учебник" (ЭБС). - Москва: Русское слово-учебник, 2013. - 176 с.

Журналы:

1. «Физкультура в школе»

**Дополнительные источники:**

1. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»

Железняк Ю.Д., Петров П.К. – М. Издательский центр «Академия», 2006.- 264с.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 – 11 классы» - М., Просвещение, 2008
3. Собянин Ф.И., Замогильников А.И. «Основы теории физической культуры 10 – 11 классы» - М., «ВЛАДОС» 2006
4. «Футбол. Уроки лучшей игры» Джил Харви. – М. АСТ: Астрель, 2007.- 96с.

Методические пособия:

Методические указания по выполнению практических занятий и сдаче нормативов физической подготовки;

Методические разработки:

- «Подготовка легкоатлетов в среднем специальном учебном заведении»
- «Разминка спортсмена»
- «Физическая культура в системе воспитания образовательного учреждения СПО»

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
2. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
3. [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
4. [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
5. [www.rusatletics.ru](http://www.rusatletics.ru)

#### 4. 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 студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные</b>	
Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Наблюдение
Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Наблюдение
Использовать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Наблюдение
Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний	Наблюдение
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Наблюдение
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	Наблюдение
Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Наблюдение (см. Приложение 1)
<b>Предметные</b>	
Самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры, реализовывать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Наблюдение
Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Выполнение контрольных нормативов (см. Приложение 1)
Иметь устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек.	Наблюдение

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (БАЗА 9 КЛАССОВ)

Виды упражнений	Пол	Оценка		
		3	4	5
Бег (м)				
100 м	Ж	17,0	16,5	16,0
	М	15,0	14,2	13,5
333 м	Ж	1,35	1,30	1,20
	М	1,08	1,02	0,59
666 м	Ж	3,20	3,00	2,40
	М	2,35	2,22	2,12
Челночный бег 3 x 10	Ж	9,7	9,3	8,4
	М	8,3	8,0	7,3
Прыжок в длину (с/м)	Ж	168	182	194
	М	205	210	215
Подтягивание на перекладине из вися (раз)	М	10	11	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во за 30 сек.)		23	24	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Ж	10	12	15
	М	20	25	30
Прыжки со скакалкой на скорость (кол-во за 30 сек.)		70	74	76
Прыжки через гимнастическую скамейку (кол-во за 15 сек.)	Ж	22	24	26
	М	25	27	29
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)	Ж	3	4	5
	М	6	7	8
Бег на лыжах				
3000 м (мин., с.)	Ж	23,00,0	21,00,0	19,00,0
5000 м (мин., с.)	М	29,00,0	27,20,0	25,50,0
Плавание 50 м (мин., с.)	Ж	1,30	1,20	1,00
	М	0,54	0,52	0,45