

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Профессия:

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум».

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	10
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины	
3.4. Специфика организации обучения	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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

## **ОДБ.05 «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.12 № 413; приказа Минобрнауки России от 29.12.14 № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.12 № 413»; 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 17.03.2015 №06-259); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 23.07.2015 г.) и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, виды самостоятельных работ учитывают специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и осваиваемой профессии.

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

Учебная дисциплина ОДБ.05 «Физическая культура» относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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;

- **межпредметных:**

- 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 учебной дисциплины:**

Общий объем образовательной программы **171** час.

в том числе: теоретическое обучение – 8 часов;

практические занятия – 163 часа;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Разделы программы</b>	<b>Учебная нагрузка</b>
Общий объем образовательной программы	<b>171</b>
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	<b>171</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторно - практические занятия	163
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.05 « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>		<b>3</b>	
Тема 1.1 Знания о физической культуре.	<b>Содержание учебного материала</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.	3	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м, 100 м. на результат. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м. (юноши), 1000 м.(девушки). Совершенствование техники бега		
Тема 2.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега. Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольный урок по темам 1-2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
Тема 3.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейболом. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок по теме 3.1		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
Тема 4.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок по теме 4.1		

<b>Раздел 5. Лыжные гонки.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>17</b>
Тема 5.1 Лыжный спорт	<p>Охрана труда при занятиях лыжным спортом.  Имитация лыжных ходов на тренажерах.  Строевые упражнения с лыжами в руках.  Техника попеременного двухшажного хода.  Совершенствование попеременного двухшажного хода.  Техника одновременного одношажного хода.  Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода.  Техника одновременного двухшажного хода.  Совершенствование способов лыжных ходов.  Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках.  Контрольный урок по разделу 5.</p>	
<b>Раздел 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
Тема 6.1 ОФП	<p>Гимнастика: упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Упражнения с отягощениями (штангой, гирей, поднятие и перенос тяжелых предметов). Разновидности метания (мяча, гранаты). Толкание ядра, метание диска. Занятия на открытом воздухе.  Контрольный урок по теме 6.1</p>	
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>
Тема 7.1 Баскетбол.	<p>Баскетбол. Ведение мяча. Штрафной бросок.  Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках.  Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч).  Игра в баскетбол по правилам.  Контрольный урок по теме 7.1</p>	
Тема 7.2 Футбол.	<p>Игра в мини-футбол, в зале.  Игра в мини-футбол по правилам.</p>	
<b>Раздел 8. Способы двигательной деятельности.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>
Тема 8.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование по теме 7.1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>19</b>

Тема 9.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Бег 60, 100,2000,3000 метров. Высокий старт, стартовый разгон.	
Тема 9.2 Метание гранаты, прыжки.	Метание гранаты с разбега, с места. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Сдача учебных нормативов. Подведение итогов учебного года	
<b>Раздел 10. Теоретические сведения.</b>		<b>3</b>
Тема 10.1. Знания о физической культуре.	<b>Содержание учебного материала</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.	3
<b>Раздел 11. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>
Тема 11.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м,100 м. на результат. Эстафетный бег Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.(юноши), 1000 м.(девушки). Совершенствование техники бега	
Тема 11.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега. Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольный урок по темам 10.1 и 10.2	
<b>Раздел 12. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>
Тема 12.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок 12.1	
<b>Раздел 13. Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>
Тема 13.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок 13.1	
<b>Раздел 14. Лыжные гонки.</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>10</b>

Тема 14 Лыжный спорт.	Охрана труда при занятиях лыжным спортом. Имитация лыжных ходов на тренажерах. Строевые упражнения с лыжами в руках, Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода Техника одновременного одношажного хода Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках. Контрольный урок по разделу 14		
<b>Раздел 15. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
Тема 15.1 Баскетбол.	Баскетбол. Ведение мяча. Штрафной бросок. Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках. Технико- тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч). Игра в баскетбол по правилам. Контрольный урок по теме 15.1		
Тема 15.2 Футбол.	Игра в мини-футбол, в зале Игра в мини-футбол по правилам		
<b>Раздел 16. Способы двигательной деятельности.</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>3</b>	
Тема 16.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование по теме 16.1		
<b>Раздел 17. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>5</b>	
Тема 17.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Бег 60, 100 метров. Сдача учебных нормативов.		
<b>Раздел 18. Теоретические сведения.</b>		<b>2</b>	
Тема 18.1 Подведение итогов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Подведение итогов по пройденному курсу физическая культура. Зачет.	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение обучения

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивной комплекс и стадион.

##### Оборудование спортивного комплекса:

- стадион
- спортивный зал.
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование спортивного инвентаря	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	2
Мяч футбольный «Selekt»	2
Мяч баскетбольный	6
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
Лыжи	15
Лыжные палки	15
Сетка волейбольная	2
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Скакалки	6
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	8
Щиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	1

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

###### Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2016
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2015.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2013.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2016.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2015.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2015.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2015.

###### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2015.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2014.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2015.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2015.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2014.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2014.

**Интернет-ресурсы:**

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических и теоретических занятий, контрольных заданий по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов в соответствии с уровнем подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы как: подготовка и защита рефератов, контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Контроль устных ответов. Подготовка рефератов. Выполнение практических заданий
Итоговый контроль	дифференцированный зачёт