# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании ПЦК Общеобразовательных дисциплин Протокол № 1 от 14.09.2021 **УТВЕРЖДАЮ** 

Заместитель директора О.В.Князева

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# ОУД. 11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям технологического профиля

Составители: Мизева Ольга Евгеньевна, методист ГБПОУ «ПХТТ».

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета разработана с учетом требований  $\Phi \Gamma O C$  среднего общего образования,  $\Phi \Gamma O C$  среднего профессионального образования, профессиональных стандартов по профессии и профиля профессионального образования.

Содержание программы может реализовываться в других образовательных организациях в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих любой профессии в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

# СОДЕРЖАНИЕ

No	Hamaayanayya maaya ya	Campanana
п/п	Наименование раздела	Страница
1	Паспорт программы учебного предмета	4
2	Структура и содержание учебного предмета	7
3	Условия реализации учебного предмета	13
4	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	16

### 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура изучается с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл, является базовой.

Дисциплина способствует развитию общих и профессиональных компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- OК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
  - 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: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:

основы здорового образа жизни.

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).

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	272
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	272
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

# Тематическое планирование учебного предмета

№	Содержание учебного материала	Количество часов					
Раздел 1. Легкая атлетика (42)							
1	Основы техники безопасности на	2	Подобрать				
	уроках по л/а		спортив. форму				
2	Кроссовая подготовка	10	Бег 2000 м				
3	3 Низкий старт, высокий старт, бег 100		Изучить				
	м,	10	промежут.старт				
4	Бег на средние дистанции 500-1000 м.	4	Передача				
		7	эстаф.палочки				
5	эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	6	Подбор разбега для				
		O	прыж. В длину				
6	прыжки в длину с разбега способом	6	Подбор разбега для				
	«согнув ноги»	0	прыж. В высоту				
7	прыжки в высоту способами:		Имитация метания				
	«прогнувшись», перешагивания,	4	•				
	«ножницы», перекидной.		гранаты				
	Раздел 2. Лыжная подго	товка (24)					
8	Основы техники безопасности на	2					
	уроках по лыжной подготовке	2					
9	Совершенствование техники						
	одновременных лыжных ходов	6	Подбор лыж				
	(классический стиль)		_				
10	Совершенствование попеременных	6	П6				
	лыжных ходов (классический стиль)	0	Подбор мазей				
11	Совершенствование одновременных	4	Прохождение дист.				
	лыжных ходов (коньковый стиль)	4	1 км				
12	Совершенствование попеременных	(	Строевые приемы				
	лыжных ходов (коньковый стиль)	6	на лыжах				
	Раздел 3. Гимнастин	ca (26)					
13	Основы техники безопасности на						
	уроках по гимнастике	4					
14	Общеразвивающие упражнения,						
	упражнения в паре с партнером,	4	ODVAC 1				
	упражнения с гантелями, с	4	ОРУ№1				
	набивными мячами.						
15	Акробатика	6	ОРУ№2				
16	Опорный прыжок через козла	6	Ору №5				
17	Упражнения на брусьях	6	ОРУ №3				
	Раздел 4.Спортивные и	ігры (88)					
	Баскетбол	30					
18	Ловля и передача мяча		История				
	1 "	6	баскетбола				
19	Ведение мяча	6	Передача мяча				
20	Броски мяча с места, в движении, в		Ведение мяча				
	прыжке, после ведения	4	двумя руками				
21	Технические элементы баскетбола,	_	Броски мяча по				
	применяемые в защите и нападении	4	кольцу				
22	Тактическое взаимодействие при игре	4	Тактика защиты				
	in it is a second second in the input in per	·	Tunitania Sanqiiibi				

-	в защите		
23	Тактическое взаимодействие при игре	6	Томина мона помия
	в нападении	0	Тактика нападения
24	Волейбол	32	
25	Стойки, перемещения	4	Повторить стойки
26	Передача мяча сверху и снизу	4	Перемещения
27	Прием мяча сверху и снизу	4	Прием мяча от стенки
28	Подача мяча снизу, сбоку, сверху	6	20 подач мяча сбоку
29	Нападающий удар	6	Атака со второй линии
30	Блокирование	4	Одиночный блок
31	Тактическое взаимодействие в защите и нападении	4	Тактика нападения
	Футбол	26	
32	Правила игры. Техника безопасности игры	2	История футбола
33	Передача и прием мяча различными способами	Тактика игры	
34	Ведение мяча различными способами	8	Жанглирование мячом
35	Удары по мячу различными способами	6	Ведение мяча
36	Зачет по футболу	2	Удары по мячу
	Раздел 5. Атлетическая гим	инастика (30)	
37	Комплексы упражнений с гантелями	5	Комплекс №1
38	Комплексы упражнений со штангой	6	Комплекс №2
39	Комплексы упражнений на тренажерах	6	Комплекс №3
40	Круговая тренировка с гантелями и штангой	6	Комплекс №4
41	Круговая тренировка на тренажерах	6	Комплекс №5
	Раздел 6. Конькобежный	спорт (24)	
42	Техника скольжения.	6	Способ постановки ноги
43	Техника бега по прямой.	4	Техника движений
44	Техника бега по виражу.	6	Имитация переступания
45	Техника торможения различными способами.	6	Имитация торможения
46	Зачет по конькам	2	
	Отработка навыков	62	
	Всего	272	

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

No	Физичес	Контрольное	Возр	Оценка					
п/	кие способн	упражнение	аст,	Юноши		Девушки			
П	ости	(тест)	лет	5	4	3	5	4	3
1	Скорост	Бег	16	4,4 и	5,1-4,8	5,2 и	4,8 и	5,9–5,3	6,1 и
	ные	30 м, с		выше		ниже	выше		ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди	Челночный	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и	8,4 и	9,3–8,7	9,7 и
	национ	бег		выше		ниже	выше		ниже
	ные	3×10 м, с	17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост	Прыжки в	16	230 и	195–210	180 и	210 и	170–190	160 и
	HO-	длину с		выше	207 220	ниже	выше	1-0 100	ниже
	силовые	места, см	17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл	6-минутный	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050-	900 и
	ивость	бег, м		выше		И	выше	1200	ниже
			1.7	1.500	1200 1400	ниже	1200		000
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050	900
								1050-	
5	Г	11	16	15 и	9–12	5 и	20 и	1200 12–14	7 и
3	Гибкост	Наклон	10		9-12			12-14	1
	Ь	вперед из положения	17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	ниже 7
		стоя, см	1 /	13	9-12	3	20	12-14	/
6	Силовы	Подтягивани	16	11 и	8–9	4 и	18 и	13–15	6 и
	е	е: на	10	выше		ниже	выше	15 15	ниже
	Č	высокой	17	12	9–10	4	18	13–15	6
		перекладине	17	12	7 10		10	15 15	
		из виса, кол-							
		во раз							
		(юноши), на							
		низкой							
		перекладине							
		из виса лежа,							
		количество							
		раз							
		(девушки)							

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты		Оценка в баллах			
ICCIDI	5	4	3		
• Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр		
• Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр		
• Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр		
• Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5		
• Прыжок в длину с места (см)	230	210	190		
• Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5		
• Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8		
• Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7		
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (c)	7,3	8,0	8,3		
• Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3		
• Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5		
<ul><li>– релаксационной гимнастики</li><li>(из 10 баллов)</li></ul>					

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Oı	Оценка в баллах			
ТСТЫ	5	4	3		
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр		
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр		
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр		
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160		
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4		
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5		
1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (c)	8,4	9,3	9,7		
2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0		
3. Гимнастический комплекс упражнений:  — утренней гимнастики	до 9	до 8	до 7,5		
– производственной гимнастики 					
– релаксационной гимнастики					
(из 10 баллов)					

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и тренажерного зала, зала спортивной борьбы.

Оборудование спортивного зала: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастические маты, скамейки, стенка, перекладины.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры, штанги, гантели, гири, стойки, лавки.

Оборудование зала спортивной борьбы: маты.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для студентов

- 1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. М., 2010.
- 2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. М., 2011.
- 3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2014.
- 4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.
- 5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2010.
- 6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. М., 2010. (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ,

- от 03.02.2014 № 11-Ф3, от 03.02.2014 № 15-Ф3, от 05.05.2014 № 84-Ф3, от 27.05.2014 № 135-Ф3, от 04.06.2014№ 148-Ф3, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-Ф3).
- 2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
- 4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
- 5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. М., 2013.
- 6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. Ростов н/Д, 2010.
- 7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М., 2010.
- 8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.
- 9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. Тюмень, 2010.
- 10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детскомолодежных групп. — Кострома, 2014.
- 11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. 3-е изд. М., 2013.
- 12. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. СПб., 2010.

#### Интернет-ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и				
(освоенные умения, усвоенные знания)	оценки результатов обучения				
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:					
использовать физкультурно-оздоровительную	Наблюдение за выполнением				
деятельность для укрепления здоровья, достижения	практических заданий, за				
жизненных и профессиональных целей:	действиями в процессе игры.				
- правильно выбирать физические упражнения для	Анализ записей в личном				
развития профессионально значимых физических качеств;	дневнике «здоровья».				
- регулировать физическую нагрузку в соответствии с	Наблюдение за поведением на				
уровнем подготовленности (состояния организма);	уроке.				
- правильно выполнять физические упражнения и	Выполнение нормативных				
игровые приёмы;	показателей.				
В результате освоения дисциплины обучающийся должен з	нать:				
-о роли физической культуры в общекультурном,					
профессиональном и социальном развитии человека;					
-основы здорового образа жизни;					
- о гигиене сна, труда и отдыха;					
- о влияние занятий физическими упражнениями на					
основные системы организма;	Тестирование				
- о развитие волевых и нравственных качеств,	Беседа				
средствами предмета «Физическая подготовка»;					
- о основных правилах самоконтроля, правил					
самостоятельной тренировки двигательных					
способностей;					
- о двигательной активности и спортивной тренировке для					
поддержания высокой работоспособности;					
- о психологической роли профессионально-прикладной					
физической подготовки, определяющей готовность					
учащихся к будущей профессии.					