

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Хабаровский техникум техносферной безопасности и  
промышленных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования основное общее образование

Форма обучения  
Очная

По специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии»

Хабаровск

2022 год

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии»

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Костякова О.Ю. преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Костякова О.Ю.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Председатель МС \_\_\_\_\_ Линевиц О.Г.

Рецензенты: Львова Т.В.. – преподаватель физической культуры КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии»

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предмету области ФГОС СОО физическая культура и является общей из обязательных предметов. Уровень усвоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебного предмета для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебного предмета физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференциального зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

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

**ЦЕЛИ:** 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 ориентаций
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

#### ЗАДАЧИ:

1. формирование стойкого, глубокого осмысления собственной социальной значимости студента, умения самостоятельно оценивать свою оздоровительную деятельность.
2. развитие осознанной позиции саморазвития и самоорганизации.
3. формирование устойчивой позиции на физическое совершенствование.
4. развитие само осмысления важности занятий физическими упражнениями и систематическое их выполнения студентами.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

- **уметь:** Умение контролировать функциональное состояние организма;
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
- Владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;
- Владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния;
- Владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
- В результате освоения учебного предмета обучающийся должен
- **знать:** О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис);
- Историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;
- Историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики;

- Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки;
- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• предметных:	• метапредметных	личностных:
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</p>	<p>: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и</p>	<p>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с волеволической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– 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;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение</p>

<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>
---	--	--

- личные результаты

<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p><b>ЛР 1</b></p>
<p>Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России</p>	<p><b>ЛР 2</b></p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p><b>ЛР 3</b></p>
<p>Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p>	<p><b>ЛР 4</b></p>
<p>Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля</p>	<p><b>ЛР 5</b></p>
<p>Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение</p>	<p><b>ЛР 6</b></p>
<p>Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p>	<p><b>ЛР 7</b></p>
<p>Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности</p>	<p><b>ЛР 8</b></p>
<p>Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся</p>	<p><b>ЛР 10</b></p>

Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося -119 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –117 часов; самостоятельная работа – 2 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>119</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>2</i>
Итоговая аттестация: контрольная работа, дифференцированный зачет	

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоение	ЛР
<b>Раздел 1. Теория</b>	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	1	ЛР 1-12
	Самостоятельная работа обучающихся: составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	2	3	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		16		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м.,4x1000м., передача эстафетный палочки	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	. Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 2.3 Метание</b>	. Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		10		
<b>Тема 3.1</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 3.2</b>	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 3.3</b>	Обучение техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	2	1,2	ЛР 1-12
<b>Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол</b>		24		
<b>Тема. 4.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	8	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема. 4.2</b>	Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	8	1,2	ЛР 1-12

<b>Тема 4.3</b>	Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	8	1,2	ЛР 1-12
<b>Раздел 5 Спортивная игра Волейбол</b>		24		
<b>Тема 5.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.2</b>	Техника выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.3</b>	Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.4</b>	Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое.	6	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 5.5</b>	Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	4	1,2	ЛР 1-12
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика</b>		17		
<b>Тема 6.1</b>	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	8	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 6.2</b>	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гириями, штангой.	10	1,2	ЛР 1-12
<b>Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис</b>		22		
<b>Тема 7.1</b>	Правила игры, судейство. Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	10	1,2	ЛР 1-12
<b>Тема 7.2</b>	Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	12	1,2	ЛР 1-12
<b>Итого:</b>		167		

Для характеристики уровня освоения учебного предмета используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Оборудование универсального спортивного зала:**

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики, 2018.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2018.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2017.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвящение, 2017.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2018.-15с.

Дополнительные источники:

1. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянск6 БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова- Москва: Издательство Терра- Спорт.-2019.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение контролировать функциональное состояние организма;	Текущий контроль
-проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;	Практическая работа
-владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;	Практическая работа
-владеть основами методики самостоятельного массажа	Практическая работа
-владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния	Практическая работа
-владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.	Практическая работа
Знать основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис)	Практическая работа
-знать основы здорового образа жизни;	Практическая работа
-знать историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;	Устный опрос
-знать историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики.	Устный опрос
Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;	Тестовый контроль
	Итоговый дифференцированный зачет.

