

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
« ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

обще профессиональный цикл  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем  
жилищно-коммунального хозяйства

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общепрофессиональных и профессиональных  
дисциплин  
от «28» мая 2020 г. протокол № 10

**Составитель:** Д.В.Лисин, преподаватель ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** А.Л.Анищенко, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>Название разделов</b>   | <b>стр.</b> |
|--|-------------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины  | 4           |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины   | 6           |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины   | 10          |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины   | 13          |
| 5. Лист актуализации программы   | 14          |
| 6. Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения» | 15          |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии среднего профессионального образования *08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства*, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа УД может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовки и переподготовке.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: общепрофессиональный цикл

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общепрофессиональной дисциплиной «Электротехника», с профессиональными модулями ПМ.01 Поддержание рабочего состояния оборудования систем водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства, ПМ.02 Поддержание рабочего состояния силовых и слаботочных систем зданий и сооружений, системы освещения и осветительных сетей объектов жилищно-коммунального хозяйства

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

#### Базовая часть:

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни

#### Вариативная часть: не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии *08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства* и овладению профессиональными компетенциями (ПК): не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

Всего – 54 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 54 часов,
- самостоятельная работа - 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной деятельности</b>   | <b>Объём часов</b> |
|---|--------------------|
| Всего часов на учебную дисциплину                                       | 54                 |
| Самостоятельная работа  | 0                  |
| Всего во взаимодействии с преподавателем                                | 54                 |
| из них:   |                    |
| Теоретическое обучение<br>(без консультаций и промежуточной аттестации) | 0                  |
| Лабораторные и практические занятия                                     | 53                 |
| Курсовая работа (проект)  | 0                  |
| Консультации  | 0                  |
| Промежуточная аттестация  | 1                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета             |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объём часов      | Уровень освоения |
|----------------------------------|--|------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |  |                  |                  |
| <b>Тема 1.1. Бег</b>             | Содержание учебного материала  |                  |                  |
|                                  | 1.   .....   |                  | **               |
|                                  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Практические занятия<br>Спринтерский бег.<br>Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м<br>Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м.<br>Скоростной бег до 80 м. Финиширование.   | <b>4</b>         |                  |
|                                  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |
| <b>Тема 1.2. Прыжки</b>          | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | 1.   .....   |                  | **               |
|                                  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Практические занятия<br>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега<br>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.   | <b>1</b>         |                  |
|                                  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |
| <b>Тема 1.3 Метание</b>          | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | 1.   .....   |                  | **               |
|                                  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |                  |
|                                  | Практические занятия<br>Метание теннисного мяча на дальность<br>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.<br>Бег на 1500м-зачет<br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | <b>5</b>         |                  |
|                                  |  |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |
|                                  |  |                  |                  |

|   |   |                  |    |
|---|---|------------------|----|
|   | Контрольные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | Не предусмотрено |    |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                       |   |                  |    |
| <b>Тема 2.1. Базовая техника игры волейбола</b> | Содержание учебного материала   |                  |    |
|   | 1.  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Стойка и передвижения игроков.<br>Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.<br>Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.<br>Прямой нападающий удар.<br>Нижняя прямая подача на точность по зонам<br>Прямой нападающий удар из 3-й зоны<br>Индивидуальное и групповое блокирование.<br>Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.<br>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча  | 9                |    |
|   | Контрольные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |                  |    |
| <b>Раздел 3. Лыжи</b>                           |   |                  |    |
| <b>Тема 3.1. Лыжная подготовка</b>              | Содержание учебного материала   |                  |    |
|   | 1.  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход<br>Одновременный бесшажный ход<br>Подъем в гору скользящим шагом<br>Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км<br>Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км.<br>Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.<br>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски | 7                |    |
|   | Контрольные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |                  |    |



|   |  |                  |    |
|---|--|------------------|----|
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 3.2. Спуски и подъёмы</b>                 | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами со спусками и подъемами.<br>Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами со спусками и подъемами<br>Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами<br>Прохождение дистанции до 3,5 км<br>Игра «Гонка с преследованием» | <b>5</b>         |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Раздел 4. . Баскетбол</b>                      |  |                  |    |
| <b>Тема 4.1. Базовая техника игры в баскетбол</b> | Содержание учебного материала  |                  |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Стойка и передвижение игрока.<br>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>Сочетание приемов: ведение, бросок<br>Ведение мяча с сопротивлением<br>Бросок в прыжке со средней дистанции.<br>Бросок в прыжке со средней дистанции.  | <b>6</b>         |    |
|   | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
|   |  |                  |    |
| <b>Тема 4.2 Сочетание приёмов</b>                 | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|   | 1. ....  |                  | ** |
|   | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|   | Практические занятия<br>Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.<br>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.<br>Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.<br>Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты.<br>Нападение против зонной защиты                           | <b>10</b>        |    |
|   |  |                  |    |

|  |  |                  |    |
|--|--|------------------|----|
|  | Индивидуальные действия в защите<br>Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок<br>Сочетание приемов: ведение, бросок.<br>Развитие скоростно-силовых качеств   |                  |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Раздел 5. . Футбол</b>                      |  |                  |    |
| <b>Тема 5.1. Базовая техника игры в футбол</b> | Содержание учебного материала  |                  |    |
|  | 1.   |                  | ** |
|  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|  | Практические занятия<br>Футбол. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек<br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.<br>Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель.<br>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар | <b>4</b>         |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Тема 5.2. Техника игры</b>                  | Содержание учебного материала  | Не предусмотрено |    |
|  | 1.   .....   |                  | ** |
|  | Лабораторные работы  | Не предусмотрено |    |
|  | Практические занятия<br>Старты из различных положений с последующим ускорением.<br>Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.  | <b>2</b>         |    |
|  | Контрольные работы   | Не предусмотрено |    |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |                  |    |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                |  | <b>1</b>         |    |
| <b>Всего:</b>                                  |  | <b>54</b>        |    |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

#### **Основные источники:**

##### **Для студентов**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

##### **Для преподавателей**

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-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки 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”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

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](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[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-2009).

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <b>4. Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b> |
|--|--|
| <b>Уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Наблюдение и оценка результатов практических работ;              |
| <b>Знать:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.  | Наблюдение и оценка результатов практических работ               |

## 5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Дата актуализации | Результаты актуализации |
|-------------------|-------------------------|
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема учебного занятия</b>   | <b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>     | <b>Формируемые профессиональные умения</b>   |
|--------------|--|---|--|
| 1.           | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.                | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| 2.           | Практическое занятие №18 Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.                          | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 3.           | Практическое занятие №36 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.               | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 4.           | Практическое занятие №71 Командные тактические действия в защите и нападении                         | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 5.           | Практическое занятие №79 Тактические действия в нападении и защите                                   | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 6.           | Практическое занятие №86 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег    | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 7.           | Практическое занятие №142 Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование                 | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 8.           | Практическое занятие №151 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.              | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |
| 9.           | Практическое занятие №160 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. |  |