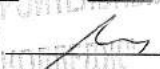
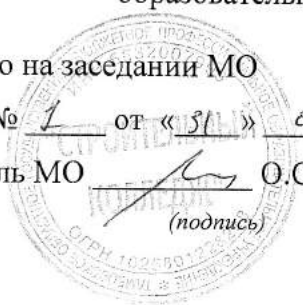


Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Строительный колледж»

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от «31» 08 2022 г.

Председатель МО  О.С. Левина
(подпись)



УТВЕРЖДАЮ Директор

ТОГБПОУ «Строительный колледж»

 А.И.Ананьев

«31» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям (специальностям) строительного профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 210 часов, в том числе:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	210
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	210
в том числе:	
Лабораторные занятия	5
Практические занятия	205
Контрольные работы	-
Курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного поля, спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование спортивного зала: заградительные сетки, баскетбольное оборудование, гимнастические стенки, волейбольное оборудование, оборудование для футбола, оборудование для тенниса, гимнастическое оборудование

Технические средства обучения: ПК, сканер, принтер, мультимедийный проектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Золотов А.П. и др. М.: Физкультура и Спорт, 2006.

2. Физическая культура. 10-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Редактор Владимир Лях Издательство: Просвещение. 2008.

Интернет ресурсы

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

[http://www.it-](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.sportreferats.narod.ru/)<http://www.sportreferats.narod.ru/>

Рефераты на спортивную тематику.
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib[http://www.it-](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)[http://www.it-](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

[http://www.it-](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm)<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогов «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/><http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для поддержания здоровья, достижения личных и профессиональных целей; должен знать: о роли физической культуры в культурном, профессиональном и личном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Экспертная оценка выполнения контрольных заданий по изученным темам. Наблюдение за отработкой умений. Индивидуальная и фронтальная проверка знаний

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) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия		
Тема 1. Роль физической культуры. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3. Российская Республиканская организация «Юность России» 4. Основы здорового образа жизни. 5. Основы здорового образа жизни. 6. Правила поведения на занятиях физической культуры.	6	2
Тема 2. Гимнастика основами акробатики.	Содержание учебного материала 1. Перекладина низкая: подъем переворотом в упор. 2. Брусья: передвижения в упоре на руках «отжимание» 3. Совершенствование. 4. Акробатика: групповая, перекаты, кувырок вперед. 5. Опорный прыжок «наскок». Отталкивание ногами. 6. Совершенствование. 7. Перекладина высокая: Подтягивание. 8. Подъем переворотом в упор. 9. Совершенствование. 10. Размахивание в упоре на предплечьях. 11. Кувырок вперед в группировке. Перекат назад. 12. Совершенствование.	35	2

13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32-34. 35	Разбег «наскок». Отталкивание ногами. Размахивание изгибами. Совершенствование. Подъем махом вперед (назад) из положения предплечья. Кувырок назад. Соединение кувырков Совершенствование. Опорный прыжок через козла. Соскок махом назад. Совершенствование. Размахивание в упоре на руках. Стойка на лопатках. Совершенствование. Лазание по канату. Оборот назад в упоре. Совершенствование. Размахивание в упоре на плечах. Соскок. Стойка на голове. Совершенствование. Соскок дугой. Соединение элементов в комбинацию. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости.		
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	34	2
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег. Развитие общей выносливости и кроссовый бег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование, тактика бега.		

10.	Финиширование, тактика бега.	
11.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: изучение высокого старта, стартовое ускорение.	
12.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: изучение высокого старта, стартовое ускорение.	
13.	Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	
14.	Специальные прыжковые упражнения.	
15.	Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	
16.	Специальные прыжковые упражнения.	
17.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: повторный бег средним и медленным темпе.	
18.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: повторный бег средним и медленным темпе.	
19.	Изучение техники метания гранаты.	
20.	Изучение техники метания гранаты.	
21.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: специальные беговые упражнения.	
22.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: специальные беговые упражнения.	
23.	Изучение техники и тактики эстафетного бега 4*100, 4*400.	
24.	Изучение техники и тактики эстафетного бега 4*100, 4*400.	
25.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: легкий переменный бег (15-20 мин.)	
26.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: легкий переменный бег (15-20 мин.)	
27.	Развитие общей выносливости и кроссовый бег: легкий переменный бег (15-20 мин.)	
28.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	
29.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	
30.	Совершенствование навыков.	
31-33.	Выполнение контрольных нормативов по изученным темам.	
34	Специальные прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	

Тема 4. Спортивные игры.	35	Общезначительная подготовка.		
	Содержание учебного материала		28	2
	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.	Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: стойка волейболиста, перемещение, остановка, имитация передачи мяча. Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: стойка волейболиста, перемещение, остановка, имитация передачи мяча. Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: изучение техники передачи мяча сверху. Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: изучение техники передачи мяча сверху. Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: изучение техники нижних передач. Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: изучение техники передачи мяча снизу. Совершенствование техники нижних передач. Баскетбол: двусторонняя игра. Волейбол: совершенствование техники передачи мяча. Двусторонняя игра в баскетбол. Волейбол: изучение техники верхней боковой подачи. Двусторонняя игра в баскетбол. Волейбол: изучение техники верхней боковой подачи. Двусторонняя игра в баскетбол. Волейбол: изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра в баскетбол. Волейбол: изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра в баскетбол. Волейбол: техника и тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Волейбол: техника и тактика защиты и нападения.		

Тема 5. Лыжные гонки.	28	Совершенствование и отработка полученных игровых навыков.		2
	Содержание учебного материала 1. Изучение техники попеременно двухшажного хода. 2. Изучение техники попеременно двухшажного хода. 3. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. 4. Изучение техники попеременно двухшажного хода. 5. Изучение техники попеременно двухшажного хода. 6. Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. 7. Изучение техники попеременно бесшажного хода. 8. Изучение техники попеременно бесшажного хода. 9. Совершенствование техники. 10. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе. 11. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе. 12. Изучение техники конькового хода. 13. Изучение техники конькового хода. 14. Изучение техники конькового хода. 15. Изучение техники одновременно одношажного хода. 16. Изучение техники одновременно одношажного хода. 17. Изучение техники одновременно одношажного хода. 18. Прохождение дистанции 5 км на время. 19. Прохождение дистанции 5 км на время. 20. Совершенствование лыжных ходов. Лыжные прогулки.		20	
Тема 6. ППФП, ОВПФП.	Содержание учебного материала 1. Лазание по лестницам. Спортивные игры. 2. Лазание по лестницам. Спортивные игры. 3. Лазание по канату. Спортивные игры. 4. Лазание по канату. Спортивные игры. 5. Лазание по шесту. Спортивные игры. 6. Лазание по шесту. Спортивные игры. 7. Ходьба по узкой опоре. Спортивные игры. 8. Ходьба по узкой опоре. Спортивные игры.		45	2

9. 10. 11. 12. 13 14. 15. 16. 17. 18. 19-25 26-30 31-35 36-38 39-45	Прыжки с высокой опоры на маты. Прыжки с высокой опоры на маты. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, переворот боком. Спортивные игры. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, переворот боком. Спортивные игры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнение с гириями. Упражнения с гириями. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Гимнастическая эстафета с элементами спортивной игры. Гимнастическая эстафета с элементами спортивной игры. Гимнастическая эстафета с элементами спортивной игры. Гимнастическая эстафета с элементами спортивной игры. Упражнения с отягощением.		
Тема 7. Единоборства, атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.	Приемы самострахования: падение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину. Приемы самострахования: падение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину. Приемы самострахования: падение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину. Приемы самострахования: падение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину. Перекаты. Перекаты. Совершенствования приемов. Совершенствования приемов. Стойка борца, перемещения влево, вправо, вперед, назад.	42 2

10.	Стойка борца, перемещения влево, вправо, вперед, назад.		
11.	Стойка борца, перемещения влево, вправо, вперед, назад.		
12.	Захваты. Освобождение от захватов.		
13.	Захваты. Освобождение от захватов.		
14.	Захваты. Освобождение от захватов.		
15-24	Совершенствования приемов.		
25-42	Приемы борьбы в стойке.	170	
Практические занятия			
Самостоятельная работа		170	
Всего:		340	

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)