

Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Строительный колледж»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.  
Председатель МО \_\_\_\_\_ О.С. Левина



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ТОГБПОУ  
«Строительный колледж»

А.С.Зотов

«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Тамбов

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Строительный колледж»

Разработчик: Горбушин В.А., преподаватель ТОГБПОУ «Строительный колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 специальности (специальностям) СПО 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 184 часов;

самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>184</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>184</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>28</b>
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, в том числе занятия в спортивных клубах, секциях, домашняя работа (выполнение упражнений на развитие различных групп мышц, подготовка докладов)	<b>28</b>
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	<b>дифференцированного зачета</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Введение</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.</p> <p>Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания.</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	2	1
<p><b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b></p>			
<p><b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостоятельной страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими</p>	6	2

	<p>упражнениями.</p> <p>2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.</p> <p>3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП.</p> <p><b>Домашнее задание:</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p><b>Подготовка докладов</b></p> <p>1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность</p> <p>2. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>3. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения.</p> <p>4. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом</p> <p>5. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>	6
		2

Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	15	
	<p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Выполнение закаляющих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7-13. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p>	13	2
	<p><b>Зачет:</b> Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП.</p> <p><b>Домашнее задание:</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p>	8	2



	<p><b>Подготовка докладов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.</li> <li>2. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>3. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.</li> <li>4. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</li> <li>5. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</li> </ol>	82	
<p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Ходьба</i>: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и сторону, по заданной линии. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</li> <li>2. <i>Бег</i>: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке.</li> <li>3. <i>Кросс</i>: Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.</li> </ol>	82	
		2	2
		4	
		8	

	<p>Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техник бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p> <p><i>4. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i></p> <p>Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, замыкания и смыкания. Фигурная маршировка.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки, висы и упоры.</p> <p>Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекагам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.</p> <p><i>5-11. Лыжная подготовка:</i> Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами (одновременный, попеременно-двухшажный, одновременно-одношажный); переходы с хода на ход; способы подъема и торможения; стойка при спусках; повороты в движении.</p>	8	
<p><b>Зачет</b></p> <p>Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Лыжные гонки на 3 км.</p> <p>Акробатические упражнения - "мост", стойка на лопатках, кувырки; прыжок через коня; ходьба на носках по гимнастической скамейке (15 градусов),</p> <p>Управление строем при проведении студентами (учащимися)</p>	<p>5</p> <p>2</p>	12	

	<p>строевых упражнений с учебной группой. Силой переворот в упор на перекладине.</p>		
	<p><i>Спортивные игры.</i> <b>Баскетбол</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования <b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.</p>	20	2
	<p><b>Зачет:</b> техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок в движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1,6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом о стену).</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	10	2

<p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p><b>Домашнее задание:</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p><b>Подготовка докладов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</li> <li>2. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</li> <li>3. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</li> <li>4. Ознакомление с различными видами бега.</li> <li>5. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</li> </ol>	<p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p><b>Домашнее задание:</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p><b>Подготовка докладов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</li> <li>2. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</li> <li>3. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</li> <li>4. Ознакомление с различными видами бега.</li> <li>5. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</li> </ol>	
<p>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для</li> </ol>	<p>10</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для</li> </ol>	<p>8</p> <p>2</p>

	<p>проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p>3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p>		
	<p><b>Зачет:</b> Выполнение комплекса физических упражнений профессиональной направленности (физкульт – минутка, физкульт – пауза и т.д.)</p>	1	
	<p><b>Зачет (за 1 год обучения)</b></p> <p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	1	
<p><b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b></p>			
<p>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	6	
	<p>1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса</p>	5	2

	<p>упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>3.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>4.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>5.Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>	
	<p><b>Зачет:</b> Проведение студентами фрагментов занятий с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p>	1
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p>	35
	<p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Бег от 1000 до 3000 м (повторный и интервальный). Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Подвижные игры.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Комплексы обобщающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения,</p>	4  4  2

<p>направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов</p> <p><i>Развитие силы мышц.</i></p> <p>Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением; сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке).</p> <p><i>Развитие быстроты.</i></p> <p>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения в статическом равновесии. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p><b>Футбол (Футзал).</b> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p>
--	-------------------------------------

	<p>Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Настольный теннис.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Совершенствование технической подготовки: видов подачи и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>	6	
	<p><b>Зачет.</b> Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге). Жонглирование футбольного мяча, удары по воротам на точность. Поддачи подрезкой и накатом (справа, слева).</p>	3	
<p>Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	5	
	<p>1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>2.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p>	4	2



	<p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p>	
	<p><b>Зачет:</b> Проведение комплекса физических упражнений рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	1
<p>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	21
	<p><i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе</p>	2 3 3 3

	<p>препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. <i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3 Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба стоя. Учебная схватка.</p>	4
	<p><b>Зачет:</b> Преодоление полосы препятствий. Применение приемов защиты и самообороны.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ежедневно 1 час в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p><b>Домашняя работа:</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p><b>Подготовка докладов</b></p> <p>1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы.</p> <p>2. Способы развития прыгучести.</p> <p>3. Способы выполнения приемов и действий по преодолению препятствий.</p> <p>4. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. 5. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>6. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий</p>	4
		2

	<p>самбо, рукопашный бой, дзю-до.</p> <p>7. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др.</p> <p>8. Приемы защиты и самообороны.</p> <p>9. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами</p>		
	<p><b>Зачет.</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	1	
<p><i>Всего:</i></p>		212	

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

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения» для реализации учебной дисциплины используются следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

спортивный зал;

#### **Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал;

тренажерный зал;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, хореографии, единоборств);

футбольное поле;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

#### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:* персональный компьютер; интерактивная доска; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; компьютеры для внеаудиторной работы.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
12. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
13. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
28. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
32. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
37. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
38. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
39. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.

40. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
41. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
42. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2003. – 262 с.
43. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000. – 94 с.
44. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
45. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
46. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов /Давид Рудман; худож. А.Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2007, - 173 с.: ил.
47. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д.Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.
48. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
49. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
50. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
51. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
52. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. -296.: ил.
53. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
54. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
55. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.



56. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
57. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
58. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
59. 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.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.
60. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
61. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

*Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения практических занятий, при учитывается как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

При изучении каждой темы преподавателем также проводится зачёт, содержание которого указано в данной рабочей программе.

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.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.

	<p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>