

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия **13450 Малляр строительный**

Белгород, 2024г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы  
«Физическая культура»

Организация-разработчик: ОГАПОУ «БСК»

Разработчик:  
**Анучин В.Н.**, преподаватель ОГАПОУ «БСК»

РАССМОТРЕНО  
Предметно-цикловой комиссией  
Общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора  
 Н.В. Петрова

 Е.В. Чупина

Рекомендована методическим советом ОГАПОУ «БСК»  
Протокол методического совета № 1 от 30.08.2024г.

Рекомендована педагогическим советом ОГАПОУ «БСК»  
Протокол педагогического совета № 1 от 30.08.2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессии: **13450 Маляр строительный**

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной общеобразовательной подготовки.

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

#### **Знать:**

- понимать значения ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;

#### **Уметь:**

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 130 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 130 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>130</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>130</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>130</b>

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся		Количество часов
1	2	3	
	1 курс	80	
<b>Тема 1.1.</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Практические занятия</b>			34
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. «Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей».	2	
2	Бег по дистанциям с высокого старта. Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание.	2	
3	Бег по дистанциям с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега	2	
4	Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробегание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза).	2	
5	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
6	Метание гранаты на дальность.	2	
7	Совершенствование бега на средние дистанции.	2	
8	Техника прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега ( 6- 8 шагов). Подбор индивидуального разбега. Спортивная игра.	2	
9	Бег по пересеченной местности группой.	2	
10	Пробегание дистанции с равномерной скоростью.	2	
11	Кроссовый бег с равномерной скоростью на дистанции	2	
12	Кроссовый бег 1000 м. Спортивная игра по выбору учащихся.	2	
13	Эстафетный бег на местности. Подвижная игра.	2	
14	Бег с низкого старта на 60 м.	2	
15	Бег на 100 метров.	2	
16	Тестирование: бег 60 м., прыжок с места, челночный 10x10 м.	2	
17	Зачет	2	
<b>Тема 1.2.</b>			
<b>Спортивная игра «Волейбол»</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Практические занятия</b>			26
1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Верхняя передача в парах.	2	
2	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках.	2	
3	Верхняя передача мяча в парах в движении. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками за голову.	2	
4	Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча через сетку в прыжке с переходом из одной колонны в другую.	2	

	5	Нападающий удар в парах и тройках. Совершенствование нападающего удара в парах и тройках.	2
	6	Прием мяча от нападающего удара в парах. Совершенствование передачи мяча в прыжке через сетку.	2
	7	Совершенствование приема мяча от нападающего удара.	2
	8	Техника блокирования. Подводящие и закрепляющие упражнения.	4
	9	Закрепление техники блокирования.	2
	10	Совершенствование верхней подачи мяча.	2
	11	Двустороння игра с использованием ранее изученных приемов.	2
	12	Верхняя подача мяча, Передача над собой.	2
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: « Значение комплекса производственной гимнастики на работоспособность и здоровье человека». Разучивание комплекса производственной гимнастики.	2
	2	Строевые упражнения на месте. Подтягивание в весе на перекладине. Строевые упражнения в движении. Круговая тренировка.	6
	3	Сгибание и разгибание рук в упоре. Строевые упражнения в движении. Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад.	2
	4	Совершенствование связки акробатических упражнений. Поднимание туловища из положения лежа.	2
	5	Техника прыжка через гимнастического козла способом «ноги врозь».	2
	6	Совершенствование прыжка через гимнастического козла способом ноги врозь. Подвижная игра. Круговая тренировка по гимнастике. Выполнение упражнения «Пистолет». Удержание ног в положение «угол» (перекладина).	2
	7	Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад.	4
	<i>2 курс</i>		<b>50</b>
<b>Тема 1.1. «Легкая атлетика»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. «Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей».	2
	2	Закрепить навыки в беге с низкого старта. Пробегание дистанции до 100 м – самостоятельно и с партнером (2-3 раза).	2
	3	Эстафетный бег на местности. Подвижная игра	2
	4	Эстафетный бег на местности. Подвижная игра.	2

	5 Тестирование: бег 60 м., прыжок с места, челночный 10x10 м.	2
<b>Тема 1.5 Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>
1	Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу средней частью подъема.	2
2	Прыжок в длину с короткого и среднего разбега. Футбол.	2
3	Прыжки в длину с разбега. Футбол: подбрасывания мяча над собой и ловля его	2
4	Прыжок в высоту с полного разбега. Футбол, эстафеты с обводкой стоек.	2
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Футбол.	2
6	Бег с низкого старта на 60 м. Футбол. Двухсторонняя игра.	2
7	Бег с низкого старта 80-100 м. Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча.	2
8	Прыжковые упражнения в длину с места. Футбол, отбор мяча у соперника в парах.	2
9	Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой. Футбол. Учебная игра.	2
10	Бег на 1000 м. Футбол.	2
11	Бег 100 м. Футбол: отбор мяча у соперника в парах.	2
12	Эстафетный бег. Футбол. Учебная игра.	2
13	Пробегание дистанции с заданной скоростью (бег в среднем темпе).	2
14	Эстафетный бег с этапами по кругу до 200 м.	2
15	Метание гранаты на дальность с разбега. Футбол.	2
16	Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	2
17	Эстафетный бег. Футбол.	2
18	Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке с разбега.	2
19	Тестирование учащихся: прыжок с места в длину, челночный бег 10x10м.	2
<b>зачет</b>		2
	<b>Всего :</b>	<b>130</b>

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале; летних спортивных площадках.

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная,
- гири,
- дартс,
- мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные,
- щиты баскетбольный игровые, щиты баскетбольный тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное,
- гантели,
- обручи металлические,
- стенка щведская,
- скамейки гимнастические,
- тренажер для отжимания,
- скакалки,
- гранаты для метания,
- ядра для толкания,

Технические средства обучения: компьютер.

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

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.

7. Туровский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.

Интернет-ресурсы:

1. [prosv.ru › ebooks/Matveev\\_Fizra\\_5-11kl/4.html](http://prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html). Матвеев А. П. Физическая культура. 5—11 классы .
2. [metodisty.ru › m/groups/files/fizicheskaya\\_kultura...](http://metodisty.ru/m/groups/files/fizicheskaya_kultura...) Разработки уроков по физической культуре.
3. [planetashkol.ru › library/legal/section.php...](http://planetashkol.ru/library/legal/section.php...) Инструктор по физической культуре — Планета школ.
4. <http://festival.1september.ru/subjects/17/>. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
5. <http://zdd.1september.ru/>. Электронная версия газеты "Здоровье детей"
6. <http://spo.1september.ru/> . Электронная версия газеты "Спорт в школе"
7. [shkolagarmonii.ucoz.ru › board/urok\\_fizkultury/9-1-...](http://shkolagarmonii.ucoz.ru/board/urok_fizkultury/9-1-...) Урок физкультуры - разработки уроков - Работы учителей - Выставка...
8. [mediaget.ru›Рефераты›referat/71034](http://mediaget.ru/Рефераты/referat/71034). Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной
9. [metodsoviet.su› Методичка... kultura/razr\\_urokov/130](http://metodsoviet.su/Методичка...). Разработки уроков - Физическая культура - Методичка - Методсовет
10. [it-n.ru › board.aspx...](http://it-n.ru/board.aspx...)Сеть творческих учителей / Олимпиада по физической культуре .

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта, предусмотренными программой, тестирования по теория физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья).

<b>Результаты</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>Освоенные умения</b>	
владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;	Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.
Использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.	Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
<b>Освоенные знания</b>	
понимать значения ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;	Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы