

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «Богатовское  
Профессиональное училище»  
А.В. Чугунов  
« 30 » \_\_\_\_\_ 20 16 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

с. Богатое, 2016 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 746, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г. N 29634.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Богатовское профессиональное училище».

Разработчик: Попов Дмитрий Валериевич, преподаватель дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии ГБПОУ «Богатовское профессиональное училище»

Протокол методической комиссии № 1 от «30» 08 20 16 г.

Руководитель методической комиссии  / Чемцова Т.Н.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1	14
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2	15
7. ПРИЛОЖЕНИЕ 3	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной программы в соответствии с федеральным государственным стандартом по профессии СПО.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы.

## 1.2. 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.

## 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

**Результатом освоения учебной дисциплины является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
---

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
--

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
---

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
---

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **80** часов, в том числе:  
 обязательная аудиторная нагрузка обучающегося **40** часов;  
 самостоятельная работа обучающегося **40** часов.

## 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>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	-
Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов и др.	<b>40</b>
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Кол. часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно – тренировочный.</b>		<b>80</b>	
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров. №2 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м. №3 Бег по прямой с различной скоростью. №4 Равномерный бег 2 000 метров. №5 Равномерный бег 3 000 метров. №6 Челночный бег 3x10 м. №7 Техника метания гранаты массой 700 г. №8 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	<b>10</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №1 Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. №2 Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. №3 Закаливание водой и воздухом. №4 Режим дня и двигательный режим. №5 Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. №6 Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха.	<b>10</b>	

	№7 Закрепление техники метания метания гранаты.		
Тема 2. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №9 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. №10 Упражнения с гантелями. №11 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. №12 Упражнения для коррекции нарушений осанки. №13 Упражнения на внимание, висы и упоры. №14 Упражнений у гимнастической стенки. №15 Упражнения для коррекции зрения. №16 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №17 Подтягивание на высокой перекладине. №18 Сгибание и разгибание рук на брусках. №19 Поднимание ног в висе до касания перекладины.		
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> № 8 Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. №9 Закрепление техники упражнений с гантелями. №10 Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. №11 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. №12 Правила и назначение спортивных соревнований. №13 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. №14 Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	<b>11</b>	

	<p>№15 Методические основы производственной физической культуры.</p> <p>№16 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>№17 Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.</p> <p>№18 Физическая культура и спорт - одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.</p>		
Тема 3. Спортивные игры (по выбору).		<b>9</b>	
Тема 3.1. Баскетбол.	<b>Содержание материала</b>	<b>4</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №20 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	<b>4</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №19 Общая физическая, специальная, и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	<b>4</b>	
Тема 3.2. Волейбол.	<b>Содержание материала</b>	<b>5</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b> №21 Совершенствование техники и тактики игры волейбол.	<b>5</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №20 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	<b>5</b>	
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая	<b>Содержание материала</b>	<b>10</b>	2,3
	1	-	
	<b>Лабораторная работа</b>	-	

подготовка	<b>Практическая работа</b> №22 Техника безопасности. Бег на длинные и средние дистанции. №23 Техника безопасности. Работа на тренажерах. №24 Техника безопасности. Элементы атлетической гимнастики. №25 Техника безопасности. Элементы спортивной аэробики. №26 Техника безопасности. Работа на тренажерах. Зачет	10	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> №21 Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её места в системе физического воспитания студентов. №22 Цели и задачи ППФП. №23 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. №24 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	10	
<b>Всего</b>		<b>80</b>	

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

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления 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, ростомер, динамометры, 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 для волейбольных стоек, 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.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

[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)).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и приема нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-наблюдение и оценка выполнения практических и самостоятельных работ.
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-устный (письменный опрос); -анализ и оценка практической работы; -оценка сообщений, докладов; -конкурсный анализ рефератов.
- основы здорового образа жизни.	-устный (письменный опрос); -анализ и оценка практической работы; -оценка сообщений, докладов; -конкурсный анализ рефератов.

#### **4.1 ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Вводная лекция
2. Комбинированный урок
3. Групповая форма

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0—4,7			5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9—7,5			9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195—210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190	160 и ниже 160
			17		205—220			170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200	900 и ниже 900
			17	1500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14	7 и ниже 7
			17		9—12			12—14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже 6
			17		9—10			13—15	

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	1 0	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	1 3	1 1	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	1 2	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	2 0	1 0	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8, 4	9, 3	9, 7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1 0,	6, 5	5, 0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	Д о 9	Д о 8	Д о 7, 5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	