

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ директора техникума  
от 14.05.2021г. №83

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
по специальностям*

*09.02.06 Сетевое и системное администрирование*

*09.02.07 Информационные системы и программирование*

*13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)*

*25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем*

Самара 2021 год

---

**ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссией  
общеобразовательных, гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин

Председатель

 Н.М. Ляпнева

«14» 05 2021 г.

Составитель: Намнясов В.Г. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	10
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
6.ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ.....	27
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ).....	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета Физическая культура ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета Физическая культура по специальностям *09.02.06 Сетевое и системное администрирование; 09.02.07 Информационные системы и программирование; 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем;* отводится 117 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету в форме зачета.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего

профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	ЛР и ПЗ
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b> Введение	1	1	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			
<b>Раздел 2. Практическая часть</b> <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	24		24
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	18		18
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	24		24
<b>Тема 2.4 Волейбол</b>	22		22
<b>Тема 2.5. Легкая атлетика</b>	18		18
<b>Консультации</b>	6	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>	2	2	
<b>Итого</b>	117	11	106

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		5	
<b>Введение.</b>	Основы здорового образа жизни, физическая культура общественного здоровья. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного мероприятия готов к труду и обороне (ГТО). Требования к жизненной безопасности при занятиях физических упражнениях.	1	
	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>24</b>	
	История развития легкой атлетической. Самоконтроль, его основные критерии оценки. Бег на короткие дистанции (60м;100м; челночный бег 4х9м; эстафеты 4х100м)	4	
	Бег на средние дистанции (200м; 400м эстафета 4х400м)	2	
	Бег на длинные дистанции (юноши 1000м 3000м; девушки 500м 2000м)	2	



	Прыжки в длину с места и разбега способом «согнув ноги»	4	2,3
	Метание гранаты (юноши 700г; девушки 500г)	4	
	Прыжки в высоту способом «ножницы»	4	
	Прием учебных нормативов	3	
	Прикладная физическая подготовка	1	
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>18</b>	2,3
	История развития спортивной гимнастики. Упражнения в спортивной гимнастики для профилактики нарушения опорно-двигательного артрита. Упражнения на низкой перекладине. Юноши. Подъём переворот стоя толчком двумя ногами переворот с выходом на угол 90 градусов. Девушки. Подтягивание на низкой перекладине выполнение угла 90 градусов.	2	
	Упражнения на высокой перекладине Юноши подъем переворот из виса, оборот назад. Размахивание изгиба. Мах дугой из упора. Соскоки из виса махом вперед, назад с поворотом на 90 и 180 градусов.	4	
	Упражнения на брусках. Юноши размахивания в упоре на руках. Из упора на руках подъем махом вперед. Стойка на плечах. Соскок махом вперед, вправо, с поворотом на лево (вправо) из стойки на плечах. Размахивание в упоре на руках. Девушки. Брусья разной высоты. Размахивание, изгибание, вис, присев на нижнюю жердь, вис лежа.	6	
	Опорный прыжок	2	
	Акробатика. Юноши. Кувырок с разбега стойка на голове и руках с помощью партнера, переворот в сторону с 2-3 шагов разбега. Девушки. Кувырок вперед в упор присев назад стойка на лопатках перекал партнера, равновесие на одной ноге.	4	
	Прием учетных нормативов.	1	
	Зачет	1	
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<i>Содержание учебного материала:</i> <i>Практические занятия</i>	<b>24</b>	
	История игры. Правила игры. Влияние игровых видов спорта на физическое развитие студента	1	
	Остановки и передвижения. Бег с остановкой, бег с рывками и остановкой.	2	
	Ловля передача мяча (ловля двумя руками, одной рукой, ловля с остановкой)	2	

	Передача мяча двумя руками к груди, одной рукой от плеча ловля и передача мяча в движении.	2	
	Введения и броски мяча (введения на месте в движении с изменением направления, введение по прямой)	2	
	Бросок двумя руками сверху, одной рукой сверху, на линии движения.	3	
	Техника попадания (бросок в прыжке, овладения мячом)	4	
	Техника защиты (выбивания, вырывания, перехваты)	4	
	Двухсторонняя игра	2	
	Прием учебных нормативов	2	
<b>Тема 2.4.Волейбол</b>	<i>Содержание учебного материала:</i> <i>Практические занятия</i>	<b>22</b>	
	История игры в волейбол. Правила игры, влияния игровых видов спорта на функциональное развитие студента	1	<b>2,3</b>
	Перемещение (устойчивая стойка, ходьба, бег, скачок)	1	
	Нижняя прямая подача (подача с места, упражнения с партнером, подачи по зонам)	2	
	Прием мяча, передача мяча снизу (имитация движения при приеме стоя у стенки)	3	
	Нижняя боковая подача (упражнение у стенки, с партнером через сетку)	2	
	Прием мяча сверху, имитация движения упражнения у стенки, с партнером	3	
	Техника игры в нападении (подачи, передачи мяча снизу сверху)	4	
	Техника игры в защите (прием мяча, передвижение по площадке)	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Прием учебных нормативов	2	
	<b>Тема 2.5 Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
	Бег на короткие дистанции (60м; 100м; челночный бег; 3х10м, эстафетный бег 4х100м)	3	
	Бег на средние дистанции ( 200м, 400м, эстафета 4х400м)	4	
	Бег на длинные дистанции (юноши 1000м, и 3000м девушки 500м и 2000м)	3	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги»	2	
	Метание гранаты (юноши 700гр; девушки 500гр)	2	

	Прыжки в высоту способом «ножницы»	2	
	Сдача учебных нормативов	2	
	Консультации	6	
	Д\Зачет	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используют 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).

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета Физическая культура обучающийся должен обладать следующими результатами:

##### **Личностные:**

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

##### **Метапредметные:**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

##### **Предметные:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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;

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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, брус, 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.

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

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

7. Бишаев А.А. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2010г

8. Решетников Н.В. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2008,09,11г.

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-

ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

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

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

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

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

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

5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.



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

7.Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монитора / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 6. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб	2	семинар
2.	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	интерактивная лекция групповая
3.	Легкая атлетика	2	урок-игра
4.	Волейбол	2	урок-игра
5.	Баскетбол	2	урок-игра