

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 24 мая 2021 г. № 230 о/д

Директор ГБПОУ «ТТТ»

О.В. Рогель

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***«ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптационная физическая культура»***

Квалификация: техник

***2021 г.***

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с  
Федеральным государственным образовательным стандартом по  
специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений,  
утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской  
Федерации от 10 января 2018 г. № 2 и с учетом Примерной рабочей  
программы учебной дисциплины

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум».

Разработчик: Дубынин Д.В., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей  
общеобразовательных и общих дисциплин гуманитарного и социально-  
экономического цикла

Протокол № 7 от 14 мая 2021г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура/адаптационная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Учебная дисциплина «Физическая культура/адаптационная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни -условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; -средствах профилактики перенапряжения -способах реализации собственного физического развития

## **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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	166
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	-
практические занятия	154
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа	4
контрольная работа	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 1.1Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 08. ПК3.5
<b>Прыжок в длину с места.</b>	1. Техника бега на короткие дистанции.	12	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	<i>Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 2 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 30-60 м.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 3 Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 4 Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 100м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 5 Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 6 Совершенствование техники бега на дистанции 30; 60;100 м. Контрольный тест 30;60; 100м.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 7 Совершенствование техники челночного бега 3x10м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 8 Совершенствование техники прыжка в длину с места.</i>	1	

<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	<i>Практическое занятие №9 Равномерный бег по пересеченной местности 1000м Кроссовая подготовка.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 10 Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 1000м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие №11 Техника бега по дистанции 2000м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие №12 Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие №13 Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 14 Техника бега на дистанции 1000 м. Контрольный тест 1000м.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 15 Техника бега на дистанции 2000-3000 м, без учета времени.</i>	1	
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	<i>Практическое занятие № 16 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 17 Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 18 Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 19 Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 20 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.</i>	1	

	<i>Практическое занятие № 21</i> Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	2	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на средние дистанции.	<b>18</b>	OK 8
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	ПК3.5
<b>Тема 1.5 Метание гранаты.</b>	<i>Практическое занятие № 22</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 23</i> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 24</i> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 25</i> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 26</i> Техника бега. Контрольный тест 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 27</i> Техника метания гранаты с места	2	
	<i>Практическое занятие № 28</i> Техника разбега при метании гранаты	2	
	<i>Практическое занятие № 29</i> Техника метание гранаты с разбега.	2	
	<i>Практическое занятие № 30</i> Метание гранаты с разбега. Контрольный тест.	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. 2. Эффективное применение правил игры.	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 31</i> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	<i>Практическое занятие № 32</i> Правила игры. Учебная игра.	2	

<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 33 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</i>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	<i>Практическое занятие №34 Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.</i>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.4 Тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Тактика и техника тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 36 Совершенствование тактических комбинаций в парах, тройках.</i>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие №37 Учебная, двусторонняя игра.</b>	<b>4</b>	
		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Правила игры. Эффективное применение правил игры.		

<b>игры.</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 38 Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 39 Учебная игра.</i>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка правил игры в волейбол.	1	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 40 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 41 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 42 Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 43 Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.</i>	1	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 44 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.</i>	4	
	<i>Практическое занятие № 45 Упражнения для выполнения подач мяча.</i>	2	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		

<b>Блокирование.</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 46 Совершенствование техники видов нападающего удара.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 47 Совершенствование техники видов блокирования</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 48 Упражнения для выполнения нападающего удара.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 49 Упражнения для выполнения блокирования.</i>	1	
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Тактические действий в нападении.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 50 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.</i>	4	
	<i>Практическое занятие №51 Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.</i>	2	
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Тактические действий в защите.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 52 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.</i>	6	
<b>Раздел4. Футбол.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 08 ПК3.5
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Правила игры. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>3</b>	

	<i>Практическое занятие № 53 Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 54 Отработка правил в футбол. Учебная игра.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 55 Отработка правил игры.</i>	1	
<b>Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 56 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</i>	2	
	<i>Практическое занятие № 57 Отработка приемов и передач мяча.</i>	2	
<b>Тема 4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>3</b>	
	<i>Практическое занятие № 58 Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.</i>	1	
	<i>Практическое занятие № 59 Контрольные тесты. (Штрафной удар).</i>	1	
<b>Тема 4.4 Тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 08 ПК3.5
	1. Тактика и техника тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 61 Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.</i>	1	

	<i>Практическое занятие № 62</i> Ведение, удары, прием и передачи мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  <b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами  <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  <i>Практическое занятие № 63</i> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс <i>Практическое занятие № 64</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками <i>Практическое занятие № 65</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. <i>Практическое занятие № 67</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники упражнений для развития силы.	<b>32</b>	OK 08 ПК3.5
<b>Тема 5.2.</b>  <b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  1. Техника двигательных действий на развитие гибкости, координации.  <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  <i>Практическое занятие № 68</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости, координации. <i>Практическое занятие № 69</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	<b>8</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>166</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины в наличии имеется:**  
**спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:**  
баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;  
оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.);  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомер, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;  
оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;  
учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;  
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины имеются печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Аллянов, Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура Учебник для СПО. – М., 2018.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. - М., 2017.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.
4. Ковалева, В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2018.
5. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. – Ч, 2017.

## Электронные издания (электронные 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.

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

### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2018.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно- монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;  Владеет техниками выполнения двигательных действий;  Выполняет тактико- технические действия в игре;  Выполняет требуемые элементы;  Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно- монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования  Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
---	---	---