

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

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 25 мая 2022 г. № 199 о/д

Директор ГБПОУ «ТТТ»

О.В. Рогель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптационная физическая культура»

Квалификация: техник

2022 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 первой квалификационной категории.

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

Протокол № 9 от «24» мая 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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	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

	реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	-
практические занятия	154
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа	4
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация	-

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

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

	<i>Практическое занятие № 21</i> Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	18	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
Тема 1.5 Метание гранаты.	<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	
Раздел 2. Баскетбол		24	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<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	

Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 33</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практическое занятие №34</i> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	6	
	<i>Практическое занятие № 35</i> .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Тема 2.4 Тактические комбинации.	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ПК3.5
	1. Тактика и техника тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 36</i> Совершенствование тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	<i>Практическое занятие №37</i> Учебная, двусторонняя игра.	4	
Раздел 3. Волейбол		36	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Правила игры. Эффективное применение правил игры.		

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

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

	<i>Практическое занятие № 53</i> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	<i>Практическое занятие № 54</i> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	
	<i>Практическое занятие № 55</i> Отработка правил игры.	1	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 56</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	<i>Практическое занятие № 57</i> Отработка приемов и передач мяча.	2	
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	3	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	3	
	<i>Практическое занятие № 58</i> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	
	<i>Практическое занятие №59</i> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	1	
	<i>Практическое занятие № 60</i> Совершенствование ударов мяча по воротам.	1	
Тема4.4 Тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ПК3.5
	1. Тактика и техника тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 61</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	

	<i>Практическое занятие № 62</i> Ведение, удары, прием и передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		40	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	32	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	<i>Практическое занятие № 63</i> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	8	
	<i>Практическое занятие № 64</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	8	
	<i>Практическое занятие № 65</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	<i>Практическое занятие № 67</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости, координации.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практическое занятие № 68</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости, координации.	4	
	<i>Практическое занятие № 69</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	4	
Промежуточная аттестация			
Всего:		166	

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 - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

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

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

знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	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	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
--	--	---