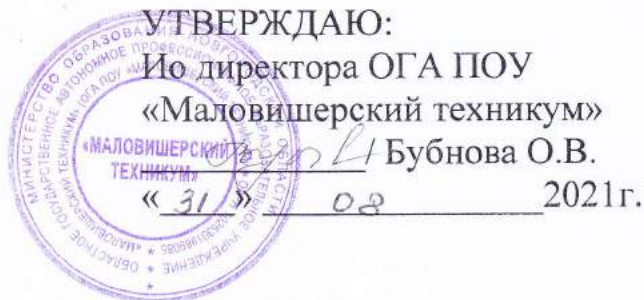


Министерство образования Новгородской области  
областное государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Маловишерский техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД 06 Физическая культура

по специальности

08.01.23 Бригадир-путеец

г. Малая Вишера

2021 г

## **Физическая культура**

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015г., регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО») по специальностям среднего профессионального образования: по профессии 08.01.23 Бригадир-путеец, входящей в укрупненную группу 08.00.00 Техника и технология строительства.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет входит в цикл общих учебных предметов.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения

учебного предмета: 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 спортивнооздоровительной 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.

### **Освоение содержания учебного предмета «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-смысловых 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-смысловых 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, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

Дисциплина содержит следующие разделы и темы:

Раздел 1. Теоретическая часть

Раздел 2. Практическая часть

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия
1.	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности. Программные требования по физическому воспитанию.
2.	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности. Программные требования по физическому воспитанию.
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
4.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
5.	Практическое занятия. ОФП
6.	Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
7.	Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
10.	Бег на короткие дистанции.
11.	Бег на короткие дистанции
12.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов
13.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов
14.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Выполнение челночного бега 3x10. Отработка техники низкого старта.
15.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Выполнение челночного бега 3x10. Отработка техники низкого старта.
16.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Выполнение челночного бега 3x10. Отработка техники низкого старта.
17.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Выполнение челночного бега 3x10. Отработка техники низкого старта.
18.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег сходу.
19.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег сходу.
20.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег сходу.
21.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег сходу.
22.	Техника способов передвижения на лыжах.
23.	Техника способов передвижения на лыжах.
24.	Техника способов передвижения на лыжах.



25.	Техника способов передвижения на лыжах.
26.	Техника способов передвижения на лыжах.
27.	Техника способов передвижения на лыжах.
28.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
29.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
30.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
31.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
32.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
33.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
34.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
35.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
36.	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов торможения
37.	Упражнения на развитие гибкости
38.	Упражнения на развитие гибкости
39.	Упражнения на развитие гибкости
40.	Упражнения на развитие гибкости
41.	Упражнения на развитие ловкости и координации
42.	Упражнения на развитие ловкости и координации
43.	Упражнения на развитие ловкости и координации
44.	Упражнения на развитие ловкости и координации
45.	Упражнения на формирование осанки
46.	Упражнения на формирование осанки
47.	Упражнения на формирование осанки
48.	Упражнения на формирование осанки
49.	Акробатические упражнения.
50.	Акробатические упражнения.
51.	Акробатические упражнения.
52.	Акробатические упражнения.
53.	Бег на длинные дистанции.
54.	Бег на длинные дистанции.
55.	Бег на длинные дистанции.
56.	Бег на длинные дистанции.
57.	Бег на длинные дистанции.
58.	Бег на длинные дистанции
59.	Бег по пересеченной местности
60.	Бег по пересеченной местности

61.	Бег по пересеченной местности
62.	Бег по пересеченной местности
63.	Бег по пересеченной местности
64.	Кросс
65.	Бег по пересеченной местности.
66.	Прыжок в длину.
67.	Прыжок в длину
68.	Прыжок в длину
69.	Прыжок в длину
70.	Прыжок в длину
71.	Прыжки в длину
72.	Совершенствование техники метания в цель на дальность
73.	Совершенствование техники метания в цель на дальность
74.	Инструкция №4 «Охрана труда при проведении занятий по лёгкой атлетике». Специальные беговые упражнения»
75.	Повторить технику бега на короткой дистанции
76.	Закрепить технику бега на короткой дистанции
77.	Метания гранаты 700 гр
78.	Повторить технику бега на короткие дистанции
79.	Закрепить технику бега на короткие дистанции
80.	Овладение техникой прыжка
81.	Закрепление техники прыжка
82.	Старт,разбег,финиширование
83.	Закрепления практики судейства
84.	Бег с низкого или высокого старта
85.	Повторить эстафетный бег 4x100
86.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции
87.	Бег 2000 м.
88.	Развитие выносливости. Бег 3000м.
89.	Бег 100м.
90.	Равномерный бег по дистанции.
91.	"Основы здорового образа жизни"
92.	"Основы методики самоконтроля у занимающихся"
93.	"Психофизические основы производственного труда"
94.	"Физкультура в профессиональной деятельности специалиста"
95.	Инструкция №25/4 "Профессиональные заболевания"
96.	Упражнения для коррекции нарушения осанки
97.	Выполнения упражнений для коррекции осанки. Упражнения на перекладине. Висы, упоры
98.	Комплекс упражнений на гибкость и координацию



99.	Отработка комплекса упражнений на гибкость и координацию
100	Выполнения упражнений для коррекции осанки
101	Упражнения на перекладине. Висы, упоры
102	Повторить технику опорных прыжков
103	Упражнения для развития двигательных качеств
104	Упражнение на бревне
105	Инструкция 2/4 "Теоретические основы физической культуры"
106	Упражнение с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.
107	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п). Совершенствование техники отжимания
108	Разучивание подъёма силой в упор на перекладине. Учёт техники в выходе силой на перекладине.
109	Самостоятельная работа обучающихся "Техника выполнения силовых упражнений"
110	Упражнения со штангой
111	Работа на тренажёре
112	Развитие основных мышечных групп
113	Круговой метод тренировки для развития силы
114	Выполнение упражнений с набивными мячами
115	Совершенствование комплекса упражнений с гантелями
116	Повторение пройденного материала
117	Сдача контрольных нормативов
118	Повторить правила игры в волейбол
119	Развитие двигательных качеств в игре
120	Повторить технику перемещения в стойке
121	Закрепить перемещения в стойке
122	Совершенствовать верхнюю передачу
123	Совершенствовать нижнюю передачу
124	Работа в парах на отработку передач
125	Взаимодействие игроков на площадке
126	Блокирование нападающих ударов
127	В учебной игре развивать ловкость
128	Прямой нападающий удар.
129	Техника безопасности на занятиях
130	Круговой метод тренировки
131	Упражнения для мышц живота
132	Подъём разгибом с лопаток



133	Амплитудные махи ногами и руками
134	Разновидности поскоков и подскоков
135	Методика проведения гимнастики
136	Упражнения на координацию движения
137	Упражнения для развития гибкости
138	Повторения комплекса упражнений с гантелями
139	Работа со штангой
140	Работа на тренажерах с развитием определенных мышечных групп
141	Выполнение упражнений с набивными мячами
142	Выполнения комплекса упражнений с гантелями
143	Совершенствование комплекса упражнений с гантелями
144	Сдача контрольных нормативов
145	Инструкция 2/4 Охрана труда на спортивных играх
146	Совершенствование координационных движений
147	Тактика защиты. Учебная игра
148	Тактика нападения. Учебная игра
149	Передача мяча различными способами на месте
150	Передача мяча различными способами в движении
151	Совершенствование остановок и передвижений
152	Ведение мяча с сопротивлением
153	Броски мяча в корзину в движении
154	Зачет: броски мяча в корзину
155	Вырывание и выбивание
156	Игра по упрощенным правилам по баскетболу
157	Техника безопасности игры. Учебная игра
158	Равномерный бег 10 минут
159	Равномерный бег 12 минут
160	Специальные беговые упражнения
161	преодоление полосы препятствия
162	Равномерный бег 20 минут
163	бег 3 км
164	Равномерный бег с ходьбой
165	бег в гору
166	зачет. бег 3 км
167	Развитие выносливости
168	Дифференцированный зачет
169	Резерв
170	Резерв
171	Резерв