

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
"Нижегородский строительный техникум"

**Рабочая программа учебной дисциплины**

## **Физическая культура**

**08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и  
конструкций**

2017 г.

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_\_ года

Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 800 от 28 июля 2014 г.

Организация-разработчик:

ГБПОУ "Нижегородский строительный техникум"

Разработчик: Смольянинов Ю.М., преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБПОУ НСТ

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций.

Учебная дисциплина Физическая культура может быть использована для обучения по укрупненной группе профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства, а также в дополнительном профессиональном образовании.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 08.02.03 Производство неметаллических строительных изделий и конструкций на базе основного общего образования.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **обладать** общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося -332 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 166 часов;

самостоятельной работы обучающегося -166 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
<i>Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачетов, дифференцированного зачёта.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Практические занятия</b> Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	4	2
<b>Тема 1.2</b>	<b>Практические занятия</b> Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.	6	2
<b>Тема 1.3</b>	<b>Практические занятия</b> Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции. контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).	6	3
<b>Тема 1.4</b>	<b>Практические занятия</b> Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Тренировка эстафетного бега на разные дистанции	6	2
<b>Тема 1.5</b>	<b>Практические занятия</b> Техника и тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6	3
<b>Тема 1.6</b>	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.	6	3
<b>Тема 1.7</b>	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный норматив в беге на 300м.	4	3
<b>Тема 1.8</b>	<b>Практические занятия</b> Ускоренное передвижение на местности.	8	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике		46	3

безопасности. Подготовить доклад на тему: «Многообразие видов легкой атлетики». Подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции». Подготовить сообщение на тему: «Техника эстафетного бега». Тренировка общей выносливости. Подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега». Подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика». Тренировка общей выносливости.			
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.	4	3
<b>Тема 2.2</b>	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков. Броски мяча в корзину из разных исходных положений.	6	3
<b>Тема 2.3</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника выполнения броска с 2-ух шагов. Контроль техники выполнения броска с 2-ух шагов.	4	3
<b>Тема 2.4</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу. Контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.	6	3
<b>Тема 2.5</b>	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе. Закрепление тактических моментов в игре.	6	2
<b>Тема 2.6</b>	<b>Практические занятия</b> Учебная игра в баскетбол по правилам. Закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол». Реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе». Подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении». Подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол». Подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении». Подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе».		32	3

<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>61</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.	4	3
<b>Тема 3.2</b>	<b>Практические занятия</b> Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте. Контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	6	3
<b>Тема 3.3</b>	<b>Практические занятия</b> Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении. Выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу	5	3
<b>Тема 3.4</b>	<b>Практические занятия</b> Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча. Контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча	5	3
<b>Тема 3.5</b>	<b>Практические занятия</b> Техника нападающего удара и постановка блока. тренировка техники выполнения нападающего удара	4	2
<b>Тема 3.6</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину. тренировка техники выполнения приёма мяча.	4	2
<b>Тема 3.7</b>	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра в волейбол по правилам. Закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол». Реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе». Подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол». Подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча». Подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара». Подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении». Подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе».		27	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча.	3	3



<b>Тема 4.2</b>	<b>Практические занятия</b> Техника подачи мяча (разные варианты). Контроль техники подачи мяча.	3	3
<b>Тема 4.3</b>	<b>Практические занятия</b> Техника ударов по мячу справа и слева. Учебная игра в настольный теннис.	4	3
<b>Тема 4.4</b>	<b>Практические занятия</b> Учебная игра в настольный теннис. закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе». Подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис». Тренировка координации движений и внимания Подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис»		15	3
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с правилами игры в футбол. Правилами проведения соревнований по футболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	3
<b>Тема 5.2</b>	<b>Практические занятия</b> Техника удара мяча по воротам с места и с разбега. Ведение мяча с изменением скорости.	4	3
<b>Тема 5.3</b>	<b>Практические занятия</b> Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам. Учебная игра в футбол.	4	3
<b>Тема 5.4</b>	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря. закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе». Подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол». Подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая». Подготовить презентацию на тему: «Все о футболе».		14	3
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		<b>54</b>	

<b>Тема 6.1</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правила поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой. техника выполнения строевых упражнений.	2	3
<b>Тема 6.2</b>	<b>Практические занятия</b> Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами. Контрольный норматив прыжков со скакалкой.	2	2
<b>Тема 6.3</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Контроль упражнений на пресс.	4	3
<b>Тема 6.4</b>	<b>Практические занятия</b> Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей. Контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусках).	4	3
<b>Тема 6.5</b>	<b>Практические занятия</b> Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений. контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа).	2	2
<b>Тема 6.6</b>	<b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Контроль упражнений на развитие координации движений.	2	3
<b>Тема 6.7</b>	<b>Практические занятия</b> Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений). Контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине) <b>Дифференцированный зачет.</b>	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности». Работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости». Подготовить реферат на тему: «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний». Составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств. Тренировка силовых упражнений. Составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		32	3

Тренировка силовых упражнений		
<b>Всего</b>	<b>332</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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)

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

#### **Физическая культура**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование большого спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные сетки;
- гимнастические скамейки;
- навесные заградительные сетки;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- стойки.

Оборудование малого спортивного зала:

- столы для настольного тенниса;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическое бревно;
- штанги разно-весовые;
- лежаки;
- гири разно весовые;
- столы для АРМ-спорта;
- гимнастические стенки;
- турники;
- гимнастические маты;
- инвентарная для хранения обручей, скакалок, теннисных ракеток и шариков.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки.

Оборудование уличного спортивного городка:

- брусья;
- перекладины.

Оборудование малого тренажерного зала:

- гимнастические скамейки;

- велотренажеры;
- беговые дорожки;
- тренажер для силовых упражнений многофункциональный.

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в электронной библиотечной системе [ZNANIUM.COM](http://ZNANIUM.COM). и свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М.: КНОРУС, 2016.

Дополнительные источники:

1. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие /под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. [www.znanium.com](http://www.znanium.com). Электронная библиотечная система.
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [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, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка практической работы, оценка выполнения индивидуального задания, зачет, дифференцированный зачет.
<b>Знать</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование, оценка выполнения индивидуального задания, зачет, дифференцированный зачет.
<b>Результаты обучения (освоенные ОК)</b>	<b>Формы и методы контроля и Оценки результатов обучения</b>
ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы
ОК. 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Оценка решения ситуационных задач
ОК. 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы