

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
"Нижегородский строительный техникум"

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**Физическая культура**

**08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции**

2016 г.

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией

*Физическое воспитание и основы  
безопасности жизнедеятельности*

Пр. № 1 от 29.08 2016 года

Председатель ПЦК

*Смолянинов Ю.М.* (Смолянинов Ю.М.)

*Лр №1 от 30.08.2017г.*

*Смолянинов Ю.М.* Смолянинов Ю.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 852 от 28 июля 2014 г.

Организация-разработчик:

ГБПОУ "Нижегородский строительный техникум"

Разработчик: Смолянинов Ю.М., руководитель физ. воспитания,  
преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБПОУ НСТ

Протокол № 1 от «29» 08 2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации 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 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства, а также в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

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

### **Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<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.</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка.</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Практическое занятие:</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>Практическое занятие:</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>Практическое занятие:</b> Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).	6	2
<b>Тема 1.4</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции	6	2
<b>Тема 1.5</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника и тренировка в беге на длинные дистанции, контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6	2
<b>Тема 1.6</b>	<b>Практическое занятие:</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	2
<b>Тема 1.7</b>	<b>Практическое занятие:</b> Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции, контрольный норматив в беге на 300м.	4	2
<b>Тема 1.8</b>	<b>Практическое занятие:</b>	8	2

	Ускоренное передвижение на местности.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщения на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», «Техника эстафетного бега», ознакомление с инструкцией по технике безопасности. Подготовка доклада на тему: «Многообразие видов легкой атлетики». Подготовка рефератов на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции», «Техника прыжков в длину с места и с разбега». Подготовка презентации на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика». Тренировка общей выносливости.		46	3
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Практическое занятие:</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	2
<b>Тема 2.2</b>	<b>Практическое занятие:</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	2
<b>Тема 2.3</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-ух шагов.	4	2
<b>Тема 2.4</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.	6	2
<b>Тема 2.5</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе. Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.	6	2
<b>Тема 2.6</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебная игра в баскетбол по правилам. закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		32	3

Подготовка реферата по теме: «Правила игры в баскетбол», «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе». Подготовка сообщения на тему «Судейство в баскетболе «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении». Подготовка презентации по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол». Подготовка доклада по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».			
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>61</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Практическое занятие:</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	2
<b>Тема 3.2</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	6	2
<b>Тема 3.3</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу	5	2
<b>Тема 3.4</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча	5	2
<b>Тема 3.5</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара	4	2
<b>Тема 3.6</b>	<b>Практическое занятие:</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>Практическое занятие:</b> Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.	6	2



<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов по теме: «Тактика игры в защите и в нападении», «Техника нападающего удара». Подготовка реферата по теме: «Правила игры в волейбол», «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе». Подготовка сообщения на тему «Судейство в волейболе», «Техника выполнения разных видов подач мяча». Подготовка презентации на тему «Основные элементы техники игры в волейбол».		27	3
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча.	3	2
<b>Тема 4.2</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника подачи мяча (разные варианты), контроль техники подачи мяча.	3	2
<b>Тема 4.3</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника ударов по мячу справа и слева, учебная игра в настольный теннис.	4	2
<b>Тема 4.4</b>	<b>Практическое занятие:</b> Учебная игра в настольный теннис, закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе». Подготовка доклада на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис». Подготовка презентации на тему: «Учимся играть в настольный теннис». тренировка координации движений и внимания		15	2
<b>Раздел 5</b> <b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Практическое занятие:</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	2
<b>Тема 5.2</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника удара мяча по воротам с места и с разбега, ведение мяча с изменением скорости.	4	2

<b>Тема 5.3</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам, учебная игра в футбол.	4	2
<b>Тема 5.4</b>	<b>Практическое занятие:</b> Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря, закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.	6	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка рефератов по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе ». Подготовка презентации на тему: «Все о футболе». Подготовка доклада на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол». Подготовка сообщения на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая».		14	3
<b>Раздел 6</b> <b>Гимнастика</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 6.1</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правила поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой, техника выполнения строевых упражнений.	2	2
<b>Тема 6.2</b>	<b>Практическое занятие:</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>Практическое занятие:</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	2
<b>Тема 6.4</b>	<b>Практическое занятие:</b> Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей, контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусьях).	4	2

<b>Тема 6.5</b>	<b>Практическое занятие:</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>Практическое занятие:</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, контроль упражнений на развитие координации движений.	4	2
<b>Тема 6.7</b>	<b>Практическое занятие:</b> Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений), контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине). Дифференцированный зачет	6	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работа с учебником, подготовка докладов на темы: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности». Подготовка рефератов на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости», «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.		34	3
<b>Итого:</b>		<b>336</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 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;
- стрелковый тир.

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 открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- брусья;
- перекладины.

## Оборудование стрелкового тира с комнатой для хранения оружия:

- макет автомата Калашникова ММГ АК – 74 - 1 шт.
- макет автомата Калашникова МА-АК-УЧ - 2 шт.
- винтовка пневматическая ИЖ – 38с «Baikal» - 2 шт.
- винтовка пневматическая МР – 512 «Baikal» - 2шт
- пистолет пневматический ИЖ – 53 М «Baikal» - 1 шт.
- пулеуловитель – 5 шт.
- макет противотанковой мины У-ТМ-62М.

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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015.
2. Рапопорт, Л. 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.

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. школа, 2011.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. поф. Образования /А.А. Бишаева.- 5-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2012.
3. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 12-е изд., стер. - М.: ОИЦ Академия, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. [www.znanium.com](http://www.znanium.com). Электронная библиотечная система.

#### **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, оценка самостоятельной работы, 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
--	--