

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)  
Гуманитарно-технический колледж



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

Старостина С.Е.

(подпись, Ф.И.О)

» 01 20 22 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

наименование дисциплины

на 48 часов

для специальности 13.01.01 Машинист котлов

код и наименование специальности

### базовой подготовки

базовой или углубленной подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от

«25» декабря 2017 г. № 1260

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-технического колледжа

Лукашин И.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

«20» 01 20 22 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.01.01 Машинист котлов.

## 1.2. Цель и задачи дисциплины

Цель - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к профессиональному учебному циклу.

## 1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 06	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 профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды занятий	Распределение учебной нагрузки по семестрам (час. в семестр)						Всего часов
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем образовательной дисциплины	26	22	-	-			48
Всего учебных занятий, в т.ч.:							
теоретическое обучение (ТО)	-	-	-	-	-	-	-
практические и лабораторные занятия (ПЗ и ЛЗ)	26	22	-	-	-	-	48
курсовая работа (проект) (КР, КП)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа (СРС)	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации в семестре (экзамен, зачет, дифференцированный зачет)	зачет	зачет					2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>26</b>	<b>ОК-6</b>
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	<b>Содержание</b> <b>Тематика теоретического обучения</b>	<b>16</b> -	<b>ОК-6</b>
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 1.2 Лёгкая атлетика	<b>Содержание</b> <b>Тематика теоретического обучения</b>	-	<b>ОК-6</b>
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Командные спортивные игры</b>		<b>10</b>	<b>ОК-6</b>

Тема 2.1. Баскетбол	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК-6
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
Тема 2.2. Волейбол	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК-6
	<b>Содержание</b>	4	
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
Раздел 3. Индивидуальные спортивные игры	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК-6 ОК-6
	<b>Содержание</b>	22	
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	12	
		-	
Тема 3.1. Бадминтон	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон.		

	<p>Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.</p>		
<p>Тема 3.2. Лыжная подготовка</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	ОК-6
	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Тематика теоретического обучения</b></p> <p><b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>          Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).          Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.          Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>	6	
<p><b>Раздел 4. Спортивная гимнастика</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	ОК-6
<p>Тема 4.1. Аэробика</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Тематика теоретического обучения</b></p> <p><b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>          Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.          Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.          Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.          Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика</p>	10	ОК-6
	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Тематика теоретического обучения</b></p>	5	ОК-6
	<p><b>Тематика теоретического обучения</b></p>	-	
	<p><b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b>          Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.          Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.          Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.          Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика</p>	5	

	<p>шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	ОК-6
	<b>Тематика теоретического обучения</b>	-	
	<p><b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>ВСЕГО</b>		48	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, д. 43, ауд. 22-101. Универсальный спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Ферма баскетбольная – 4 Стойка для волейбола – 2 Вышка судейская – 3 Трибуна телескопическая, выдвижная – 1 Игровое табло – 1 Система поднятия флага – 1 Сетка волейбольная – 3 Футбольные ворота – 2 Сетка заградительная – 2 Скамейка многоярусная – 12 Лестница гимнастическая – 12
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, д. 43 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий на территории ЗабГУ	Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта.
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 49 корпус 1, ауд. 03-302 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплект специальной учебной мебели, Доска аудиторная (1 шт) Комплект переносного интерактивного оборудования: Ноутбук Dell Inspiron 3521 (1 шт), Проектор Acer P1265 (1 шт), Экран проекционный (1 шт) Лицензионное программное обеспечение: ABBYY FineReader (договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), ESET NOD32 Smart Security Business Edition (Договор № 223-1/19-3К от 24.09.2019 г. (продление) (срок действия – октябрь 2022г.), MS Office Standart 2013 (Договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), АИБС "МегаПро" (Договор №13215/223П/15-569 от 18.12.2015 (срок действия - бессрочно), MS Windows 7 (Договор № 223П/18-1 от 13.02.2018 (срок действия - бессрочно).
672039, г. Чита, ул. Баргузинская, 49 корпус 1, ауд. 03-305 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и	Комплект специальной учебной мебели, Комплект ПЭВМ (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 13 шт Доступ к сети Интернет и обеспечение



индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы	доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. Лицензионное программное обеспечение: ABBYY FineReader (договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), ESET NOD32 Smart Security Business Edition (Договор № 223-1/19-3К от 24.09.2019 г. (продление) (срок действия – октябрь 2022г.), MS Office Standart 2013 (Договор № 223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), АИБС "МегаПро" (Договор №13215/223П/15-569 от 18.12.2015 (срок действия - бессрочно), MS Windows 7 (Договор № 223П/18-1 от 13.02.2018 (срок действия - бессрочно).
---	--

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### 3.2.1 Основная литература

#### 3.2.1.1 Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.
3. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.
4. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика : метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 145 с.

#### 3.2.1.2 Издания из ЭБС

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 170. <https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48>
2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 191. <https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>

### 3.2.2 Дополнительная литература

#### 3.2.2.1 Печатные издания

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 146 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

#### 3.2.2.2 Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 247. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 125. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

### **3.2.3 Справочно-библиографические издания**

1. Современная спортивная лексика. Краткий **словарь** / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2018. - 368 с.

### **3.2.4 Периодические издания**

#### **3.2.4.1 Печатные издания**

1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- журнал.2018
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2018

#### **3.2.4.2 Электронные издания**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ- журнал.2018
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2018

### **3.2.5 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.trmost.ru/> Электронная библиотечная система «Троицкий мост».

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик

Преподаватель  
(должность, подпись, ФИО)



Фетисов В.А.

**Аннотация к рабочей программе**  
**«Физическая культура»**

1. Цель - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК-06.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 48 часов.

4. Содержание дисциплины: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Лыжная подготовка. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

5. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Разработчик:  
Преподаватель



Фетисов В.А.