

*Приложение*  
*к ОПОП по специальности*  
**29.02.07 «Производство изделий из бумаги и картона»**

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. «Физическая культура»**

**29.02.07. «Производство изделий из бумаги и картона»**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06. «Физическая культура»**  
Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования по специальности **29.02.07. «Производство  
изделий из бумаги и картона»**.

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Суражский промышленно-аграрный техникум»

**Разработчики:**

Паентко Л.М. Скок Е.А. – преподаватели физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.07. «Производство изделий из бумаги и картона»

**1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:** Дисциплина «Физическая культура» является базовой, входит в общеобразовательный цикл.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Теоретические работы	
практические занятия	<b>117</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

<b>2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		22	ОК2, ОК8, ОК4.
<b>Тема 1.1.</b> Спринтерский бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 6
	высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,	4	
<b>Тема 1.2.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Изучение техники эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	4	
<b>Тема 1.3.</b> Развитие скор. Сил качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	
<b>Тема 1.4.</b> Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК4, ОК8
	Бег по прямой различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	4	
<b>Тема 1.5.</b> Развитие силы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	
<b>Тема 1.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3, ОК8
	Выполнение контрольного норматива челночного бега 3X10 м.	1	
<b>Тема 1.7.</b> Развитие выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Бег по пересеченной местности до 5-6 км.	2	
<b>Тема 1.8.</b> РДК	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК8
	Выполнение контрольных нормативов по разделу л/а - челночный бег 3X10 м. - прыжки через скакалку за 1 мин. - подтягивание из виса.	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>60</b>	ОК2, ОК8
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК4, ОК8
	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК2, ОК8
	передача, подача.		

<b>Тема 2.3</b> Техника выполнения игры в нападении.	Нападающий удар.	4	
<b>Тема 2.4.</b> Техника выполнения приемов мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	4	OK2, OK8
<b>Тема 2.5.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1 1	OK4, OK8
<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование технических приемов в/б	<b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1 1	OK4, OK8
<b>Тема 2.7.</b> Б/БТехника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Ловля и передача мяча.	2 2	OK4, OK8
<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование ведения	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение из различных и. п.	2 2	OK3, OK8
<b>Тема 2.9.</b> Совершенствование бросков	<b>Содержание учебного материала</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	4 4	OK3, OK8
<b>Тема 2.10</b> Игра в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4 4	OK3, OK8
<b>Тема 2.11.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2 2	OK4, OK8
<b>Тема 2.12.</b> Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Техника безопасности игры.	2 2	OK4, OK8
<b>Тема 2.13.</b> Совершенствование игры в б/б	<b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4 4	OK4, OK8
<b>Тема 2.14.</b> Овладение техникой игры в футбол	<b>Содержание учебного материала</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2 2	OK4, OK8
<b>Тема 2.15.</b> Совершенствование ударов	<b>Содержание учебного материала</b> Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4 4	OK4, OK8
<b>Тема 2.16</b> Остановка мяча	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	OK4

<b>Тема 2.17.</b> Техника нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK4, OK8
	Отбор мяча, обманные движения.	4	
<b>Тема 2..18.</b> Техника защиты	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK8
	Правила техники игры вратаря.	2	
<b>Тема 2.19.</b> Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK8
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
<b>Тема 2.20.</b> Совершенствование приемов футбола	<b>Содержание учебного материала</b>	2	O4, OK8
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Играпоправилам.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		O4, OK8
Основные строевые приемы	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
<b>Тема 3.2.</b> ОРУ	<b>Содержание учебного материала</b>		OK4, OK8
	Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ. Комплексы производственной гимнастики для техников..	2	
<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		OK4 OK8
	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки)	4	
<b>Тема 3.4.</b> Упражнения с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b>		OK4, OK8
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Использование метода круговой тренировки	<b>Содержание учебного материала</b>		OK4, OK8
	Упражнениядляразвитиясилыосновныхмышечныхгруппс эспандерами, амортизаторамиизрезины.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Упражнения для развития силы.	<b>Содержание учебного материала</b>		OK4, OK8
	Упражнения сгантелями, гирей, штангой.	2	
<b>Раздел 4.Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	OK4, OK8
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		OK4
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	OK4
<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>		OK2, OK8
	Способы преодоление подъемов и спусков	2	
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование лыжных	<b>Содержание учебного материала</b>		OK2, OK8

ходов.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
<b>Тема 4.4.</b> Тактика гонок	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК2, ОК8
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
<b>Тема 4.6.</b> Совершенствование лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> Прохождение дистанций ранее изученными способами до 5-6 км.	2	О4, ОК8
	<b>Тема 5. ОФП. ППФП</b>	9	ОК2, ОК8
<b>Тема 5.1.</b> Дыхательная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Классические методы дыхания. Дыхание при выполнении упражнений. Дыхательные упражнения йогов. Дыхательная гимнастика Лобановой- Поповой. Стрельниковой.	2	ОК2, ОК8
<b>Тема 5.2.</b> <b>ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Комплексы производственной гимнастики для техников..	1	ОК2, ОК8
<b>Тема 5.3.</b> <b>ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Комплексы производственной гимнастики для техников..	2	ОК4, ОК8
<b>Тема 5.4.</b> <b>ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Комплексы производственной гимнастики для техников..	1	ОК4, ОК8
<b>Тема 5.5.</b> <b>ОФП</b> Круговая тренировка.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения с элементами футбола. Упражнения в парах на развитие силы, координации, выносливость.	3	ОК4, ОК8
<i>Дифзачет по ОФП</i>	-Челночный бег 3X10м., -Прыжок в длину с места, -Подтягивание из виса, -Поднимание туловища из положения, лежа (1 мин.) -Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2	ОК4, ОК8
<b>Итого:</b>	<b>117</b>	117	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СПАТ имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях.

В состав учебно-методического и материально-технического оснащения спортивного зала входят:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Открытая спортивная площадка:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоходуличный, полоса препятствий.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2020
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2020.

#### **Интернет-Ресурсы**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(официальный сайт олимпийского комитета России).

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения оцениваются по пятибалльной системе.

Результаты обучения проверяются в процессе устных ответов обучающихся, а также при выполнении практических упражнений, тестирования и зачетов.

### **Критерии и нормы оценочной деятельности**

#### Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

#### Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

#### Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

