

**Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Шарьинский политехнический техникум Костромской области»**

Рассмотрено:
на заседании ЦМК .

Утверждено:
приказом № 1
«_30»августа_2019 г.

протокол №____
от «29» августа 2019 г.
Председатель ЦМК:
_____ Е.А.Шмелёва

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «Физическая культура»**

Профессия: 08.01.08 «Мастер отделочных строительных работ»

Разработчик:
Преподаватель высшей квалификационной
категории ОГБПОУ «Шарьинский
политехнический техникум Костромской
области» А.В. Баев

Шарья, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

08.01.07- Мастер общестроительных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы общепрофессиональный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

Использование при реализации программы данной дисциплины методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий должно способствовать формированию у обучающихся общих компетенций (в соответствии с требованиями ФГОС СПО), включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

.ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.4.Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося __80__ часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) __40__ часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося _40__ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ 2. 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		27	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала - Введение Инструктаж по охране труда на занятиях физкультурой. История спорта. Закаливание организма во время занятий.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения по теме «История Олимпийских игр»	3	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала - Кроссовая подготовка Отработка техники среднего и высокого старта, стартового разгона, финиширование. Практические занятия: эстафетный бег 4х100	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники бега	4	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала - Прыжки Практические занятия: - Прыжки в длину разными способами; - Прыжки в высоту	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в длину с места.	3	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала – Метание гранаты Практические занятия: - Метание гранаты 500 грамм (девушки) - Метание гранаты 700 грамм (юноши)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения по теме «Наши олимпийские чемпионы»	3	
Раздел 2. Гимнастика		13	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала – Акробатические упражнения Практические занятия: - Отработка техники кувырка вперед, назад – в группировке; - Перекат боком в группировке.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения по теме «Спортивная форма прошлого и настоящего»	3	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала – Атлетическая гимнастика Практические занятия: - Упражнения с эспандером, гантелями, гирей, штангой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения на тему «Признаки усталости и утомления»	4	

Раздел 3. Спортивные игры		38	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала – Волейбол	8	
	Практические занятия: - Выполнение подачи, приём подачи; - Перемещение по игровой площадке; - Отработка элементов: пас сверху, пас снизу; - Подача; - Отработка атакующего удара; - Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс разминочных упражнений.	4	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала – Баскетбол	10	
	Практические занятия: - Игра в баскетбол по упрощённым правилам; - Основные правила, сигналы судьи; - Ведение мяча на месте, шагом, бегом; - Ведение мяча по «ломанной» траектории; - Передача мяча (пас короткий, дальний, средний); - Броски по кольцу с различных дистанций; - Способы отбора мяча; - Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения «Почему мне нравится баскетбол»; Презентация «Самые высокие баскетболисты мира»; Сообщения «Сегодня я судья» (о правилах игры, жестах и сигналах судьи); Сообщения «Травматизм на занятиях».	16	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		80	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и оборудованной спортивной площадки на улице. Оборудование спортивного зала:

1. Гимнастика.

- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- штанга;
- штанга со стойками;
- гантели наборные;
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- мяч набивной (1 кг, 2 кг,

3 кг). 2. Спортивные игры.

- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- волейбольные стойки с сеткой;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- ворота для мини-футбола;
- сетка для ворот мини-футбола;
- сетка для хранения и переноски мячей;
- жилетки игровые с номерами;
- компрессор для накачивания мячей.

3. Лёгкая атлетика.

- стойки для прыжков в высоту;
- планка для прыжков в высоту;
- барьеры легкоатлетические тренировочные;
- флажки разметочные на опоре;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (10 и 50 метров);
- номера нагрудные.

4. Оборудование спортивной площадки на улице:

- участок для бега на дальнюю и среднюю дистанцию;
- прямой участок для бега на дистанцию 60 и 100 метров;
- сектор для прыжков в длину;
- сектор для метания гранаты;
- игровое поле для мини-футбола;
- гимнастический городок.

5. Измерительные

приборы: - секундомер;

- шагомер электронный;
- тонометр автоматический;
- весы с ростоммером;
- пульсометр.

6. Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

7. Дополнительный инвентарь:

- доска аудиторная передвижная;
- комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для образовательных учреждений –Изд.4-е. – Москва: «Просвещение», 2016.

Дополнительные источники:

1. Кудрявцев В. Г. Физическое совершенствование. Издательство – Москва: «Физкультура и спорт», 1972.
2. Суслов В. П. Попов Ю. А. Кулаков В. Н. Тихонов С. А. Бег на длинные и средние дистанции: система подготовки. Под ред. Кузнецова В. В. Издательство – Москва: «Физкультура и спорт», 1982 г.
3. Столяров В. И. Кравчик З. Спорт и образ жизни: сборник статей. Составитель – Столяров В. И. Издательство – Москва: «Физкультура и спорт». 1979 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
5. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016. Для обучающихся.
8. Пузырь Ю.П., Залетаев И.П. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования», примерна комплексная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ. Центр «Школьная книга», М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Показатели оценки результата	формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	соответствие индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки	практические занятия; портфолио обучающегося; дифференцированный зачет;
Знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	Стремление к здоровому образу жизни.	Тестирование; Индивидуальные задания; Дифференцированный зачет.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физичес кие способн ости	Контрольно е упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координ ационны е	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выноси мость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.			
3.	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.			
3.			
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5