ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
« ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общепрофессиональный цикл
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства

Сызрань, 2021 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

общепрофессиональных и профессиональных

дисциплин

от «27» мая 2021 г. протокол № 10

Составитель: Д. В. Лисин, преподаватель ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Е ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): А.Л.Анищенко, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5. Лист изменений и дополнений, внесѐнных в рабочую программу	14
6.Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения»	15

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02-06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объѐм учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объѐм часов
Всего часов на учебную дисциплину	44
Самостоятельная работа	13
Всего во взаимодействии с преподавателем	31
из них:	
Теоретическое обучение (без консультаций и промежуточной аттестации)	2
Лабораторные и практические занятия	27
Курсовая работа (проект)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие № 1. Тест – бег 30 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений	**2**	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие № 2. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	Практическое занятие № 3. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег.		
	Практическое занятие № 4. Низкий старт от 70 до 80 м.		
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Практическое занятие № 6. Прыжки в длину с 11-13шагов разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений	**2**	
Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие № 7. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	Практическое занятие № 8. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.		
	Практическое занятие № 9. Бег на 1500м.		
	Практическое занятие № 10. Бег по пересеченной местности.		
	Практическое занятие № 11. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	

	Определяется при формировании рабочей программы		
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений	**2**	
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие № 14. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	Практическое занятие № 15. Ведение мяча с сопротивлением.		
	Практическое занятие № 16 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений	**2**	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений	**2**	
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.		
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	

	Выполнение упражнений		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 21. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.		
	Практическое занятие № 22. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	**-**	
Раздел 4. Волейбол.			ОК 02-06 ОК 08
Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры.	**Содержание учебного материала**		
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие № 24. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений	**1**	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие № 25. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
	Самостоятельная работа	**-**	
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара.	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие № 26. Отработка техники прямого нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Раздел 5.			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	1	

на тренажерах	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Дифференцированный зачет		**2**	
Всего:		**44**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:
Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражне-ние (тест)	Воз-раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челноч-ный бег 3х10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минут-ный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтяги-вания: на высокой перекла-дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла-дине из виса лежа, кол-во (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7

8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	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.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
-подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,

ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п/п	Дата внесения изменения	Внесѐнные изменения	№ страницы

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые профессиональные умения
1.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2.	Волей- бол. Верхняя передача мяча в па- рах и тройках.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
3.	Пере- дачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
4.	Командные тактические действия в защите и нападении	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
5.	Тактические действия в нападении и за- щите	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
6.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
7.	Комбинации- приѐм, передача, нападающий удар. Блокирование	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
8.	Пере- дачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	
9.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций.	

ЭП
C=RU, OU=Директор, O="ГБПОУ ""ГК г. Сызрани""", CN=Павел Салугин, E=gk_szr@samara.edu.ru
00d644d85759a06e75
2021-06-07 15:11:01