

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины	ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии	08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»
	<i>(код и наименование профессии)</i>

РАССМОТРЕНО

предметной (цикловой)
комиссией

Председатель комиссии

Сомова Ю.Ю. Сомова

10.03 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор колледжа

О.М. Акиньшина

04 2021 г.

ОДОБРЕНО

методическим советом

Председатель методического совета

Е.В. Селиванова Е. В. Селиванова

31.03 2021 г.

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

Автор: Бровкина А. В., преподаватель

Рецензент: Скрынник В. И., руководитель физ. воспитания

Рецензия
на рабочую программу дисциплины ОП.07 «Физическая культура»
профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»
Бровкиной А. В., преподавателя высшей квалификационной категории
ГПОУ ТО «Новомосковский строительный колледж»

Данный курс направлен на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

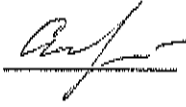
Рабочая программа «Физическая культура» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт рабочей программы (область применения, место дисциплины в структуре программы, цели и задачи дисциплины, количество часов на освоение программы), структура и содержание дисциплины, контроль и оценка результатов освоения дисциплины, условия реализации программы дисциплины.

Программа рассчитана на 40 аудиторных часов, из которых 36 часов учебных занятий отводится на практические.

Пункт «Информационное обеспечение обучения» заполнен, в списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад.

В рабочей программе отражено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ГПОУ ТО «Новомосковский строительный колледж».

Рецензент: руководитель физ. воспитания ГПОУ ТО «НСК»  Скрынник В. И.,

« 10 » 03 2021 г.

Содержание

1	Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2	Структура и содержание дисциплины	4
3	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	7
4	Условия реализации рабочей программы дисциплины	10

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО профессии 08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ».

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Обязательная часть циклов ППКРС, общепрофессиональная дисциплина - ОП.07.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося	40 часов
в том числе:	
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося	40 часов

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	36
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачёт

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретические занятия		4	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физических упражнений.	Содержание: 1. Особенности самостоятельных занятий. 2. Основные признаки утомления. 3. Коррекция фигуры.	4 2 2	1
Раздел 2 Практические занятия		36	
2.1 Легкая атлетика	Практические занятия: П31 Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты. Зачёт - бег 100 м. П32 Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.) Зачет - метание гранаты. П33 Совершенствование техники прыжков в длину с места. Зачет 1000м. П34 Совершенствование техники бега на длинные дистанции и сдача на оценку 3000 м.	8 2 2 2 2	2 2
2.2 Спортивная гимнастика	Практические занятия П35 Совершенствование техники акробатической связки: кувырки, стойка на руках, кувырок в прыжке. П36 Совершенствование техники опорного прыжка через «козёл» способами «ноги врозь», «согнув ноги». Зачет – акробатическая связка. П37 Сдача на оценку техники опорного прыжка через «козёл» способами «ноги врозь», «согнув ноги».	6 2 2 2	 2
2.3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия П38 Занятия в тренажерном зале на снарядах для групп мышц спины, рук, ног. Зачёт – отжимание. П39 Зачетный урок - упражнения с гантелями. Упражнение на снарядах, гиря, штанга. П310 Круговая тренировка в зале: гантели, скакалка, пресс, подтягивание, приседания. П311 Зачет круговой тренировки, упражнение в тренажерном зале на снарядах. П312 Совершенствование техники выполнения жима штанги – 40 кг. Упражнения на снарядах.	10 2 2 2 2 2	 2 2 2 2
2.4 Спортивные игры	Практические занятия П313 Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча. Техника подачи мяча. П314 Двухсторонняя игра в волейбол. П315 Зачетный урок: передача мяча в парах, у стены. Подача мяча. П316 Совершенствование техники игры в баскетбол. Штрафные броски. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники зачетной комбинации по баскетболу. Броски с трёх точек. Двухсторонняя игра. П317 Совершенствование техники ведения, передачи, приема мяча, удары по воротам. Двухсторонняя игра.	12 2 2 2 2 2	 2 2 2 2
Всего:		40	

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 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в соответствии с нормативами.

Оценка основного и подготовительного уровня физической подготовленности юношей

Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах		
	5	4	3
1 Бег 1000 м (мин, с)	3,50	4,00	4,20
2 Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3 Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
4 Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5
5 Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
7 Бег 500м.	1,40	1,50	2,00
8 Метание гранаты (700г.)	25	28	30

Оценка основного и подготовительного уровня физической подготовленности девушек

Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, с)	2,00	2,10	2,20
1. Бег 250 м. (мин., сек.)	0,55	1,00	1,10
2. Метание гранаты (500г.) м.	20	17	15
3. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Опускание поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову.	40	35	25
6. Прыжок в длину с места (см)	155	145	135

Примечание. Упражнения (тесты) по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

Темы для рефератов:

- 1 История развития олимпийских игр.
- 2 Физические основы оздоровительной тренировки.
- 3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалистов.
- 4 Баскетбол.
- 5 Лыжный спорт.
- 6 Волейбол.
- 7 Спортивные игры как средства физического воспитания
- 8 Физкультура и здоровье.
- 9 Долголетие и физическая культура.
- 10 Если хочешь быть здоров - закаляйся!
- 11 Гимнастика.
- 12 Армрестлинг.
- 13 Тяжелая атлетика.
- 14 Физическая активность детей.
- 15 Наш друг – бег.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоение знаний)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение за деятельностью обучающихся, в процессе освоения образовательной программы. Текущий контроль в форме защиты практических работ.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять	

стандарты антикоррупционного поведения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	
ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	

4 Условия реализации программы дисциплины

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. -528с.
- 2 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480с.
- 3 Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 384с.
- 4 Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2018. -319с.
- 5 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2018. -543с.б.
- 6 Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. , Солодков Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 6. - С.75
- 7 Книга самых лучших и простых способов похудения / Мария Баганова. - М.: Астрель, Олимп, 2018. - 256 с.

Дополнительные источники:

- 8 Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 139с.
- 9 Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2018.-324с.

Интернет-ресурсы:

- 10 studopedia.ru>7...i-zadachi-fizicheskoy...fizicheskoy... Цели и задачи физической культуры.
- 11 Magma-Team.ru>...fizicheskoy...planirovanie-i-kontrol... Контроль и планирование физической культуры.
- 12 StudFiles.ru>preview/1492431/ Физическая_культура.
- 13 www.sportrk.ru/.../Gimnastika-i-m...nezov-V.A..pdf Гимнастика - методика обучения.
- 14 sch1273uz.mskobr.ru>files/badminton.doc Бадминтон - методика обучения.
- 15 otherreferats.allbest.ru Футбол - методика обучения.
- 16 libsid.ru>legkaya-atletika/metodika-obucheniya... Лёгкая атлетика - методика обучения.
- 17 StudFiles.ru>preview/1725159/ Баскетбол - методика обучения.
- 18 StudFiles.ru>preview/5765192/page:16/ Волейбол - методика обучения.
- 19 ttgdt.edu.ru>sveden/education/met-work/met-05.pdf Настольный теннис - методика обучения.
- 20 StudFiles.ru>preview/5429685/page:44/ Атлетическая гимнастика - методика обучения.