

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.05 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования  
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Гатчина 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: преподаватель физической культуры, высшей категории, Коротченко Сергей Александрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Кругова К.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1.Область применения учебной программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

### **1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в разделе общепрофессиональных дисциплин (далее - ОП.05) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

### **1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Рабочая программа дисциплины ОП.05 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств -силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;;
- творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебнойдисциплины:**

максимальной учебной нагрузкистудента40часов, втом числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки40 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	-
практические занятия	40
Самостоятельная работа студентов	-
Итоговая аттестация – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10+10=20</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b>	1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.	2 2	2 2	ОК 2
<b>Тема 2.2</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	1. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору. 2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2 2	2 2	ОК 2
<b>Тема 2.3</b> <b>Контрольные нормативы</b>	1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г. (юноши), 500 г. (девушки), в беге на 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	2	ОК 2
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10+10=20</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Развитие гибкости</b>	1. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 2. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	2 2	2 2	ОК 2,10
<b>Тема 3.2</b> <b>Развитие силовых способностей</b>	1. Освоение упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	2 2	2 2	ОК 2,10
<b>Тема 3.3</b> <b>Висы и упоры</b>	1. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2	2	ОК 2,10 ОК 2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10+10=20</b>		
<b>Тема 4.1</b> <b>Техника игры и защиты</b>	1. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча. 2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной	2	2	ОК 2,3,6

	рукой.	2	2	
1	2	3	4	5
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника игры в нападении</b>	1. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар. 2. Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.	2 2	2 2	ОК 2,3,6
<b>Тема 4.3</b> <b>Судейство и правила игры</b>	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства. 2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства.	1 1	2 2	ОК 2,3,6
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10+10=20</b>		
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника игры в нападении</b>	1. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча. 2. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху. 3. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	1 1 2	1 1 1	ОК 2,3,6
<b>Тема 5.2</b> <b>Техника игры в защите</b>	1. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 2. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2 2	2 1	ОК 2,3,6
<b>Тема 5.3</b> <b>Судейство и правила игры</b>	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства.	2	1	ОК 2,3,6
	Дифференцированный зачет по всем разделам программы	-		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:	40		
	теоретические занятия	-		
	практические занятия	40		
	Самостоятельная работа студентов	-		
	Всего:	40		



Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень - студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

**Спортивное оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

**Физическая культура:** учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. – 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

**Физическая культура:** учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2018. –256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

## Интернет-ресурсы

[https://www.book.ru/book/918488:](https://www.book.ru/book/918488) Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2019 - 256 с. – СПО,  
[https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800:](https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

## Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины;</li> <li>- оценка качества выполнения практических работ.</li> <li>- оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.</li> </ul>
обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях дисциплины;</li> <li>- оценка качества выполнения практических работ.</li> </ul>
творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества выполнения практических работ.</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1;</li> <li>- проверка конспектов лекций по теме 1;</li> <li>- наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.</li> </ul>
основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ;</li> <li>- наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.</li> </ul>

Протрумеровано и  
прошито 14 листов

Зар. УМО

М.Г. Корзун

