

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
№ ____ от «____» _____ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ОП.06. Физическая культура

для профессии среднего
профессионального образования

08.01.07. Мастер общестроительных работ

Красноярск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ФК 00. Физическая культура по профессии 08.01.07. Мастер общестроительных работ разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС.

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель

Витютнева Н.А.

ПРОГРАММА ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин ППКРС
обязательных предметных областей:
филология; иностранный язык;
общественные науки; физическая
культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности

Протокол № ____

от « ____ » _____ 2022 г.

Председатель ЦМК

И.В. Колпакова

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом колледжа

Протокол № ____

от « ____ » _____ 2022 г.

Председатель Методического совета

О.К. Котлярова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по научно-
методической работе

А.А. Полежаева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ 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	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.07. Мастер общестроительных работ

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный 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.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 7 – Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 – Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы 40 часов, в том числе:
учебной нагрузки обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	
курсовая работа (если предусмотрена)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 6 семестр	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОП.06. Физическая культура»
(5 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел	Содержание учебного материала	4	2 – 3
	1. Техника безопасности на уроках ФК. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.		
	2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	4. Основные признаки утомления		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	19	2 – 3
	1. Техника безопасности на уроках волейбола. Сущность игры в волейбол, правила игры в волейбол.		
	2. Комплекс ОРУ на развитие верхних конечностей		
	3. Изучения техники передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях		
	4. Техника приемов и передачи мяча.		
	5. Верхняя передача: вперед, над собой и назад.		
	6. Нижняя передача мяча. Прием мяча.		
	7. Стойки: высокая, низкая.		
	8. Техника подачи мяча. Устойчивая стойка, подбрасывание мяча, удар.		
	9. Техника нижней подачи. Техника боковой подачи.		
	10. Техника нападающего удара.		
	11. Техника одиночного блокирования		
	12. Техника приема мяча от сетки		
	13. Учебно-тренировочная игра «Волейбол».		
	Зачет	1	
6 семестр			
Раздел .3	Содержание учебного материала	15	2 – 3

Атлетическая гимнастика	1.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики		
	2.	Упражнения развивающие силу рук.		
	3.	Упражнения развивающие силу кистевого сустава.		
	4.	Упражнения, направленные на развитие остроты зрения.		
	5.	Совершенствование упражнений на координацию.		
	6.	Круговая тренировка для развития силы основных групп мышц		
	7.	Упражнения для развития грудных мышц		
	8.	Упражнения для развития дельтовидных мышц		
	9.	Упражнения для развития двуглавых и трехглавых мышц плеча		
	10.	Упражнения для развития трапециевидных мышц		
	11.	Упражнения для развития широчайших мышц спины		
	12.	Упражнения для развития разгибательных мышц спины		
	13.	Упражнения для развития четырехглавых мышц бедра		
	14.	Упражнения для развития мышц живота		
	15.	Упражнения для развития мышц предплечья		
	16.	Упражнения для развития икроножных мышц		
Дифференцированный зачёт			1	

Уровни освоения:

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:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

- 1) Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
- 2) Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2011.
- 3) Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2008.
- 4) Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2011.
- 5) Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
- 6) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2009.
- 7) Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2008.
- 8) Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009

Дополнительная литература:

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт Итоговый контроль дифференцированный зачёт
Знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	5,9—5,3	6,1	
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	9,3—8,7	9,6	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше 210	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	170—190	160	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1 300— 1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше 1 300	1 050— 1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300— 1400	1 100		1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше 20	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5		12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше 18	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4		13—15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	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 (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5