

Департамент образования и науки
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных
специалистов по профессии
**08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию
жилищнокоммунального хозяйства**

Программа учебной работы обучающихся на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «Монтаж, ремонт и обслуживание инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства»

Рекомендована Регистром в сфере образования
УГС 08.00.00 Техника и технология строительства

Организатор работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Сазонов Алексей Иванович ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к
Протокол заседания
архитектуры и строительства
№ 1 от «31» августа 2022 г.

Заведующая кафедрой
Кеппер

Согласована:
Заместитель директора
работы _____
Брыкина Т



СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЛИ ПОЯСНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре программы

Учебная дисциплина «ОП. 05 Физическая культура» является частью общепрофессионального цикла программы в специальности СПО «Монтаж и обслуживание инженерных систем в жилищно-коммунальном хозяйстве».

Учебная дисциплина «ОП. 05 Физическое формирование общих компетенций по специальности СПО 08.01.02 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства. Особое место имеет при формировании и развитии общеобразовательных компетенций ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины формируются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК -02 06 ОК 08	использовать - физическую культуру для укрепления здоровья и достижения жизненных целей профессиональной деятельности	роли физической культуры в профессиональном развитии человека, основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	40
в т.ч. в форме практических занятий	36
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** линии

Наименование разделов	Содержание учебного материала, работы и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенции формирующие способности элементов программы
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1. Физическая культура профессий подготовка студентов социокультурное развитие студента	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физический самоконтроль студентов физической культуры совершенствования профессионально важных функций		
Раздел 2. Легкая атлетика		8	
Тема 2. Техника беговых и прыжковых упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое задание №1 «Составление и закрепление дистанции»	2	
	Практическое задание №2 «Составление упражнений прыжка в длину»	2	
Тема 2. Техника беговых длинных дистанций	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое задание №3 «Анализ техники стартового финиширования»	2	
Тема 2. Техника беговых средних дистанций	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое задание №4 «Влияние контрольного норматива на результативность бега»	2	

	метров на время. Выполнение в паре и К. Н. 01.01.05 «Метр»		
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в ко- места	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 0 8
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №5 «Ознакомление с техникой выполнения броска мяча с места»	1	
	Практическое №6 «Ознакомление и закрепление техники броска мяча с места»	1	
Тема 3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в дв- ведение ша- бросок	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 0 8
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №7 «Ознакомление с техникой выполнения броска мяча в кольцо с места»	1	
	Практическое №8 «Ознакомление с техникой выполнения движения, выполнения 2-ух бросков»	1	
Тема 3. Техника выполнения с мячом перемеще- баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 0 8
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №9 «Ознакомление с техникой ведения, ловля и передача мяча в колонне»	1	
	Практическое №10 «Ознакомление с техникой защитной стойке баскетболиста»	1	
Тема 3. Совершенство техники в баскетбол мячом	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 0 8
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое №11 «Выполнение контрольных 2-ух бросков», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	Практическое №12 «Самостоятельно совершенствоваться в учебной игре»	1	
Раздел 4. Волейбол		12	
Тема 4. Техника	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 0 8
	В том числе тематика практических занятий	4	

перемещение передачи отработка игры	Практическое №3 «Оабрябюетка действий: стойки площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая мяча. Передача мяча. Нападающие удары. сет Обучение пёржщяни мяча двумя руками с перемещения»	2	
	Практическое №4 «Оабрябюетка тактики игры: ра в защите, в нападении, индивидуальные действия командные действия игроков, взаимодействия	2	
Тема 4. Техника н подачи и после не	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №5 «Оабрябюетка книжки инициации и при	2	
Тема. 4. Техника п нападающе г	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №6 «Оабрябюетка кирямникнападающе г	2	
Тема. 4. Совершенство техники де волейбол мячом	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	4	
	Практическое №7 «Прийём и контрольных нормативов с низу, с в крохнут. р оПррийёмк нормативов: подача на площадке»	2	
Раздел 5. Оа атлетическая гимнастика, ра			
Тема 5. Легкоатлет гимнастика на тренаж	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	4	
	Практическое №8 «Выявление упражнений для мышц»	2	
	Практическое №9 «Кружовая тренировка в виде игры» а 5	2	
Дифференцированный этап		4	
		ВСЕГО	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебно-воспитательные предусматриваются специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, стадион.

Оборудование:

- Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, песок, гранаты 500 гр и 700 гр, ядро, тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки для прыжков в высоту.
- Баскетбол: мячи, набивные мячи, табло.
- Волейбол: сетка волейбольная, стол волейбольные мячи.
- Гимнастика брусья гимнастические, гимнастические скамейки, козёл, гимнастическая перекладина, напольный комплекс Атлетическая гимнастика комплекс (многофункциональный тренажёр для жима скамья, гимнастическая дорожка, велотренажёр, гантели, стол теннисный).
- Технические средства и оборудование: компьютер, принтер, доска

3.2. Информационное обеспечение реализации

Для реализации программы библиотечная организация должна иметь / или обеспечить образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры. М.: Советский спорт, 2008. — 500 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : Орлова, А. — Юсан-Марткервбург : — ДОН-к., 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : Быченков, О. — В 2-е издание. — СПб : Профобразование, Ай — ПИИ 2021 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

3.2.2. Электронные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника и тактика : Журин, А. В. — СПб : Лань, 2021. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Латвийская электронная библиотека (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : Орлова, А. — Юсан-Марткервбург : — ДОН-к., 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Латвийская электронная библиотека (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>
3. Быченков, С. В. Физическая культура : Быченков, О. — В 2-е издание. — СПб : Профобразование, Ай — ПИИ 2021 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный ресурс цифровой библиотеки Профобразование. — URL: <https://profstroybooks/77006>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ТРЕВ УОЦВ ОЕИИЯ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п / п	Физич кие спосо сти	Конт льно упра ение (тес	Во-з рас лет	Оценк					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро ые	Бег 30 м	16	4, 4 выше	5,1-4,8	5, 2 Ниже	4, 8 Выше	5,9- 5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9- 5,3	6,1
2	Коорд ционн	Челн ный 3х10 с	16	7, 3 выше	8,0-7,7	8, 2 ниже	8, 4 выше	9,3- 8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3- 8,7	9,6
3	Скоро о- силос	Прыж в дл с ме см	16	230 выше	195- 210	180 ниже	210 выше	170- 190	160 Ниже
			17	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4	Вынос вость	6- мин-у ный м	16	1500 выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибко	Накл в пер из полө ния	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

		с т о я							
6	С и л о в	П о д т	16	1 1 и	8-9	4 и	1 8	13-15	6 и
		-в а н и н а в ы с о П е р е- д и н е в и с а к о-в о р а з (ю н о , н н и з к П е р е- д и н е в и с а л е ж а к о-в о (д е в и)	17	12	8-9	4	18	13-15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т е с т ы	О ц е н к а		
	5	4	3
1 . Б е г м 3 (0 м) ю н , с) .	12,30	14,00	б / в
2 . П л а в а н и е 5 0 м (м и н , с	45,00	52,00	б / в
3 . П р и с и д а н и е н а о д н о й н (к о л и ч е с т в о р а з к а ж д о й	10	8	5
4 . П р ы ж о к в д л и н у с м е с т	230	210	190
5 . Б р о с о к н а б и в н а г о м я ч а	9,5	7,5	6,5
6 . С и л о в - о п т е с т в а н и е н а п е р е к л а д и н е (к о л и ч е с т в о	13	11	8
7 . С г и б а н и е и р а з г и б а н и е (к о л и ч е с т в о р а з) .	12	9	7
8 . К о о р д и н а ц и о н н ы й ч и с л о в ы й т б	7,3	8,0	8,3

(с) .			
9 . Поднимание ног в висах (количество раз) .	7	5	3
10 . Гимнастический комплекс -утренней гимнастики; -производственной гимнастики (из 10 баллов)	До 7	До 8	До 9

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценки баллами		
	5	4	3
1 . Бег 2000 м (мин , с) .	11,00	13,00	б / в р
2 . Плавание 50 м (мин , с) .	1,00	1,20	б / в р
3 . Прыжки в длину с места	190	175	160
4 . Приседание на одной ноге (количество раз на каждую ногу)	8	6	4
5 . Силовое упражнение в висе на перекладине (количество повторов)	20	10	5
6 . Координационные тесты (с) .	8,4	9,3	9,7
7 . Бросок набивного мяча	10,5	6,5	5,0
8 . Гимнастический комплекс -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) .	До 9	До 8	До 7 ,

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика :
 - кроссовая – с учетом времени ;
2. Волейбол :
 - игра в парах с учетом времени ;
 - подача мяча в волейбольной форме ;

- 2-х сторонняя командная игра ;

3. Баскетбол :

- техника ведение мяча в мячаная форма ;

- броски мяча в корзину, - подготовка к игре, - подготовка к игре, ц

1. КОНТРОЛЬ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты о	Критерии оц	Методы оце
<u>Умения :</u>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность укрепления достижений и профессиональных целей.</p>	<p>Количество правильных ответов, полученных в выполненных заданиях</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79 % правильных ответов 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70 % правильных ответов 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Практическая работа по выполнению индивидуальных тестирований с нормативными дифференцированными заданиями</p>
<u>Знания :</u>		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни.</p>	<p>Количество правильных ответов, полученных в выполненных заданиях</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79 % правильных ответов 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70 % правильных ответов 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная устная опросная работа с дифференцированными заданиями</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п /	Физическое способ	Контрольное упражнение (т	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос	Бег 30 м,	16	4, 4 выше	5,1-4,8	5, 2 Ниже	4, 8 Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координа	Челночный бег 3х10	16	7, 3 выше	8,0-7,7	8, 2 ниже	8, 4 выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоросилов	Прыжок в длину с места,	16	230 выше	195-210	180 ниже	210 выше	170-190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег	16	1500 выше	1300-1400	1100 ниже	1300 выше	1050-1200	900 ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя	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	Силов	Подтягивания в висе на перекладине (юноши) и лежа на животе (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б / в р
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б / в р
3. Приседание на одной ноге раз каждой ногой).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (с	230	210	190
5. Бросок набивного мяча (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовое упражнение на выносливость (количество раз).	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук раз).	12	9	7
8. Координационные упражнения (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс -утренней гимнастики; -производственной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в бал		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б / в р
2. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б / в р
3. Прыжки в длину с места (с	190	175	160
4. Приседание на одной ноге на каждой ногой).	8	6	4
5. Силовое упражнение на выносливость (количество раз).	20	10	5
6. Координационные упражнения бег 3	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс у -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7

