

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

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ОП05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных
специалистов по профессии
08.01.25 Мастер отделочных строительных работ

Программа учебной работы обучающихся на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.06.01 «Архитектура» в виде отделочных строительных и декоративных работ

Организатор работ:

ГБПО «Урганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена, Алексеевна, ГБПО «Урганский государственный колледж»

Рекомендована к
Протокол заседания
архитектуры и строительства
№ 1 от «31» августа 2023 г.

Заведующая кафедрой
Кеппер



Согласована:

Заместитель директора
работе

Брыкина Т

©Стегней Е.А., ГБПОУ КГК

©Курган, 2023

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 ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЛИ ПРИЛОЖЕНИЕ 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 соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.01.26 Мастер по ремонту отделочных строительных и декоративных

Учебная дисциплина «ОП. 05 Физическая культура» формирует общие компетенции по специальности СПО 08.01.26 Мастер по ремонту систем жилищно-коммунального хозяйства. Она имеет при формировании и развитии профессиональных умений и знаний.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения

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 и профессиональных целей	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека и 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 держание учебно-методического пособия «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формирующие способности элементов программы
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1. Физическая культура профессионалов подготовка студентов социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	1. Основы здоровьесберегающей физической культуры. Самоконтроль студентов физическими упражнениями 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	4	
	Практическое задание №1 «Самостоятельное 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	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	2	
	Практическое задание №4 «Выявление контрольного норматива»	2	

	метров на время. Вып–дню в нушке и К. Н.-0к0н0б 0ше)т нр е		
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3. Техника выполнен ведения и передачи мяча в ко места	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №5 «Овладевание техникой выполнения броска мяча с места»	1	
	Практическое №6 «Овладевание и закрепление техники броска мяча в кольцо»	1	
Тема 3. Техника выполнен ведения и мяча в дв ведение-2и ша-г бросок	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №7 «Овладевание техникой выполнения броска мяча в кольцо с места»	1	
	Практическое №8 «Овладевание техникой выполнения броска мяча в кольцо с места»	1	
Тема 3. Техника выполнения с мячом перемеще баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое №9 «Овладевание техникой ведения мяча в колонне»	1	
	Практическое №10 «Овладевание техникой ведения мяча в колонне»	1	
Тема 3. Совершенство техники в баскетбол мячом	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №11 «Выполнение контрольных нормативов»	1	
	Практическое №12 «Совершенствовать технику в учебной игре»	1	
Раздел 4. Волейбол		12	
Тема 4. Техника	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	4	

перемещение передачи отработка игры	Практическое №3 «Оалябюетка действий: стойки площадке: Поддача мяча: левая, правая, нижняя боковая, верхняя мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Обучение технике передачи мяча двумя перемещения»	2	
	Практическое №4 «Оалябюетка тактики игры: работа в защите, в нападении, индивидуальные действия командные действия игроков, взаимодействия»	2	
Тема 4. Техника подачи и последствия	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	2	
	Практическое №5 «Оалябюетка подачи и приемы»	2	
Тема. 4. Техника нападающего	Содержание учебного материала	2	ОК -062 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе тематика практических занятий	2	
Тема. 4. Совершенство техники в волейбольном мячом	Практическое №6 «Оалябюетка приема нападающего удара»	2	ОК -062 ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	В том числе тематика практических занятий	4	
Раздел 5. Оалябюетка гимнастика, работа	Практическое №7 «Приемы контрольных нормативных упражнений с низу, сверху. Прием контрольных нормативных упражнений на площадке»	2	ОК -062 ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
Тема 5. Легкоатлетическая гимнастика на тренажере	Содержание учебного материала	4	ОК -062 ОК 08
	В том числе тематика практических занятий	4	
	Практическое №8 «Выявление упражнений для мышц»	2	
	Практическое №9 «Круговая тренировка»	2	
Дифференцированный этап		4	
		ВСЕГО	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебно-воспитательные предусматриваются специальные помещения спортивного важнейшего зала, 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 баскетбольные, набивные, табло.
- Волейбол: сетка волейбольная, столы волейбольные мячи.
- Гимнастика брусья гимнастические, скамья гимнастическая, козёл, гимнастический мат, перекладина, напольный комплекс Атлетическая гимнастика комплекс (многофункциональный тренажёр для жима лёжа, скамья, гантели, дробовая дореонжак, вешалка, блинги, нители, 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. — 160 с. ISBN 978-5-281-14584-3.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : Орлова, А. — Юсанктербург : — ДОН, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : Быченков, О. — В 2-е издание. — Профобразование, Ай — СПб, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

3.2.2. Электронные издания

1. Журин, А. В. Волейболное оборудование : Журин, А. В. — СПб, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный-библиотека Ланьч системы URL: <https://e.lanbook.com/book/11.01.2023>. — Режим доступа: авторизованный пользователь.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : Орлова, А. — Юсанктербург : — ДОН, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный-библиотека Ланьч системы URL: <https://e.lanbook.com/book/11.01.2023>. — Режим доступа: для авторизованного пользователя.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : Быченков, О. — В 2-е издание. — Профобразование, Ай — СПб, 2023. — 102 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный ресурс цифровой обработки информации URL: <https://profroy.ru/books/77006>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п / п	Физич кие спосо сти	Конт льно упра ение (тес	Во-з рас лет	Оцен ка					
				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- сило	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 полё ния	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 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	17	в ы ш е 12	8-9	н и ж е 4	в ы ш е 18	13-15	н и ж е 6
		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)							

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 3 0 0 0 м (м и 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 о г (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 л и з н а и з о м я ж а	9,5	7,5	6,5
6 . С и л о в - о п о д т т е а с г т и 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 ж и т б	7,3	8,0	8,3

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	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 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 – 2000 м за 00:00:00 вкучета времени ;
2. Волейбол :
 - игра в парах – 30 минут втретейшем времени ;
 - подача – мяч вольная форма ;

- 2-х сторонняя командная игра ;

3. Баскетбол :

- техника ведение мяча в мячаная форма ;

- броски мяча в корзину, штрафные броски, 3-очковые броски, подборы, ц

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ТРЕБОВАНИЙ ОСВОБЕДИТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты оц	Критерии оц	Методы оц
<u>Умения:</u>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность укрепления достижений и профессиональных целей.</p>	<p>Количество правильных ответов, полученных</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 по нормативам дифференцированно</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</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 по дифференцированно</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 вперёд 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 в висе лежа на перекладине (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 ногое).	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 тесты	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 ногое).	8	6	4
5. Силовое упражнение на выносливость (количество раз).	20	10	5
6. Координационные тесты	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

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЮЩИХСЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПЛДНИН

Номер изменения	Номер листа	Дата вносе изменения	Дата введен изменения	Всего л в доку	Подпись председат (заведую кафедрой