Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 168-од от «01» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г.о.Электросталь, 2021 г

РАССМОТРЕНО
ПЦК
физической культуры
Протокол № __
«___ » июня 2021 г.
_____ /Сахаров А.Ю./

Программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

1. В соответствии с Федеральным государственным образовательный стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1578)

2. Примерной основной образовательной программой по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства (Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Колледж архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26» (рег. № 08.01.26-170331 протокол № 18 от 31.03.2017 Дата включения ПООП в реестр 31.03.2017).

3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

1. Учебного плана по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства», утвержденного «01» июля 2021 г. приказ № 168-од.

Организация-разработчик: **Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Электростальский колледж»**

Разработчик: Колядин Николай Викторович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр. 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр. 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр. 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ стр. 17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ«ОП.05 Физическая культура»

1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02-06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	38
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	34
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Не предусмотрено		
Раздел 2. Легкая атлетика		**12**	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	2	
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	**-**	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено	**4**	
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100	2	

	метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	**-**	
Раздел 3. Баскетбол		**10**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	1	
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	**2**	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	2.Практическое занятие **Зачет**	1	
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу»	2	
	2.Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	1	
Раздел 4. Волейбол		**10**	ОК 02-06

Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическое занятие « Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	1	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	1.Техника прямого нападающего удара		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»	1	
Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 02-06 ОК 08
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	1	
	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»	1	
Раздел 5.		**2**	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**		ОК 02-06 ОК 08 ЛР 1-12,29
	Не предусмотрено		
	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	1	
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»	1	
Дифференцированный зачет		**2**	
Всего:		**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

В процессе освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронная книга,).

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы «Физическая культура» применяются электронно- образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,» Академия» 2020.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021.– 214с.

3.2.2. Основные электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C- 8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 01.11.2021).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 01.11.2021).

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru
Здоровье и образование http://www.valeo.edu.ru
Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета http://elib.mosgu.ru/
Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал http://www.lfksport.ru
Научный портал http://www.teoriya.ru
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации http://www.minstm.gov.ru
Официальный сайт Паралимпийского комитета России https://paralymp.ru
Официальный сайт Олимпийского комитета России http://www.olympic.ru
Российская спортивная энциклопедия http://www.libsport.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Наименование компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 1-12,29	Самостоятельно определяет задач профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации. Знать процедуры охраны и укрепления здоровья в процессе проф. деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе деловых и имитационных игр, групповой работы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,	5,2 и Ниже 5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 8-9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190

5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
-подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра;

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца