

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Динской механико-технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства**

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства, входящей в состав укрупненной группы профессий 08.00.00 Техника и технологии строительства

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОП.08 Физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам, входит в профессиональный 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.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной общепрофессиональной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе:

обязательной аудиторной общепрофессиональной нагрузки обучающегося 52 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общепрофессиональной дисциплины и виды общепрофессиональной работы

<b>Вид общепрофессиональной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная общепрофессиональная нагрузка (всего)</b>	<b>52</b>
<b>Обязательная аудиторная общепрофессиональная нагрузка (всего)</b>	<b>52</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	31
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание общепрофессиональной дисциплины ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общетеоретические сведения</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1   Основные понятия здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий.	1	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1   Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1	1
<b>Тема 2.2. Спринтерский бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники спринтерского бега: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.	1	2
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	2
	Практическое занятие № 3. Бег 100м	1	2
<b>Тема 2.3. Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 4. Обучение техники передачи эстафетной палочки	1	2
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100м	1	2
<b>Тема 2.4. Длительный бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 6. Бег 1000м	1	2
	Практическое занятие № 7. Бег 2000м девушки, и 3000м юноши	1	2
	Практическое занятие № 8. Бег 1000м на результат	1	2
<b>Тема 2.5. Прыжки в длину</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 9. Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1   Техника безопасности на уроках по волейболу.	1	1

<b>Тема 3.2.</b> Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Стойки игрока и перемещения	1	1
	Совершенствование техники верхняя передача мяча	1	1
<b>Тема 3.3.</b> Техника приема и передач мяча.	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 10. Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1	2
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники приём мяча после подачи	1	2
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники приём мяча одной рукой	1	2
<b>Тема 3.4.</b> Техника подачи мяча.	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 13. Обучение техники нижней подачи мяча	1	2
<b>Тема 3.5.</b> Прямой нападающий удар.	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники прямой нападающий удар	1	2
	Практическое занятие № 15. Совершенствование техники прямой нападающий удар с места	1	2
	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники прямой нападающий удар с разбега	1	2
<b>Тема 3.6.</b> Блокирование.	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники блокирование	1	2
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники блокирование одиночное	1	2
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники блокирование двойное	1	2
<b>Тема 3.7.</b> Тактические действия.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 20. Командные тактические действия в обороне	1	2
	Практическое занятие № 21. Командные тактические действия в атаке	1	2
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1   Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	1
<b>Тема 4.2.</b> Техника передвижений.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Стойки игрока и перемещения	1	1
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками	1	1
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1	1
<b>Тема 4.3.</b> Техника ловли и передач мяча.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники передача мяча одной рукой	1	2
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники передача мяча в движении	1	2

Тема 4.4. Техника ведения мяча.	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Практическое занятие № 24. Совершенствования техники ведения мяча одной рукой	1	2
	Практическое занятие № 25. Совершенствования техники ведения мяча двумя руками	1	2
	Практическое занятие № 26. Совершенствования техники ведения мяча одной рукой в движении	1	2
	Практическое занятие № 27. Совершенствования техники ведения мяча двумя руками в движении	1	2
Тема 4.5. Техника бросков мяча.	Практическое занятие № 28. Совершенствования техники ведения мяча дриблинг в движении	1	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
Тема 4.6. Техника защитных действий.	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники броска мяча в корзину с места	1	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники защитных действий	1	2
Тема 4.7. Тактика игры.	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники защитных действий перехват мяча	1	2
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Командные тактические действия в атаке: тактическое нападение	1	1
Тема 4.8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Командные тактические действия в защите персональная опека	1	1
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Игра по упрощённым правилам	1	1
Раздел 5. Гимнастика	Игра-соревнование	1	1
Тема 5.1. Техника безопасности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1   Совершенствование строевых упражнений, перестроения	1	1
Тема 5.2. Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование строевых упражнений, перестроения в движении	1	1
Тема 5.3. Упражнения на перекладине.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Упражнения на перекладине, в висе и упоре	1	1
	Упражнения на перекладине, подъём-переворотом	1	1
Тема 5.4. Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Гимнастика, способы самостраховки	1	1

	Кувьрки, перекаты, перевороты	1	1
<b>Раздел 6. Элементы атлетической гимнастики</b>			
<b>Тема 6.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Обучение методике выполнения комплекса упражнений	1	1
	Дифференцированный зачёт	1	3
	<b>Всего:</b>	<b>52</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 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 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса, включающего в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль – контроль за выполнением практического задания № 1-31  Итоговая аттестация – дифференцированный зачет
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	