

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Гатчина 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: преподаватель физической культуры, высшей категории, Коротченко Сергей Александрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Кругова К.М.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена (ОПССЗ) в разделе общеобразовательных учебных дисциплин (далее - ОУД.07) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (УД) ОУД.07 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств -силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения УД студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения УД на базовом уровне обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 177 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 165 часов; самостоятельной работы 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	165
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	165
Самостоятельная работа студентов	12
Итоговая аттестация – экзамен	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2	Легкая атлетика	32+26=58	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта.	2	2
	3. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.	2	2
	4. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 и 4х400м.	4	2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2 2	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков.	2	2
	2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	3. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	2
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30 с, выпрыгивания из упора присев 10 раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз.	2	
Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции	1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м.	4	2
	2. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м.	4	2
	3. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2	2

	4. Развитие специальной и общей выносливости.	2	2
1	2	3	4
Тема 2.4 Метание в цель и на дальность	Контроль тестовых упражнений (КТУ)	-	
	Самостоятельная работа 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	2	
	1. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. 2. Совершенствование техники метания гранаты 550г (девушки) и 700г (юноши) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2 2	2 2
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)	-	
Раздел 3	Гимнастика	26+22=48	
Тема 3.1 Строевые упражнения	1. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте: поворотов направо, налево, кругом; размыкания от первого и от середины и обратно.	2	2
	2. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2	2
	3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении.	2	2
	4. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.	2	2

Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	1. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.	2	2
	2. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	1	2
	3. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	2
	4. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады.	1	2
	5. Упражнения в положении сидя и лежа.	1	2
	6. Упоры: упор присев, упор лежа.	1	2
	7. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ.	1	2
	8. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером.	2	2
1	2	3	4
Тема 3.4 Упражнения атлетической гимнастики	1. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	4	
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)		
Раздел 4	Волейбол	26+10=36	
Тема 4.1 Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	1. Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.	2	2
	2. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2	2
	3. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену.	2	2
	4. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.	2	2

Тема 4.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками	1. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	2 4	1 2
Тема 4.3 Поддачи мяча	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. 2. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. 3. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2 2 2	1 2 2
1	2	3	4
Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. 2. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	2 2	1 1
Тема 4.5 Одиночное и	1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и		

групповое блокирование. Тактика игры в защите	группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	1
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)		
Раздел 5	Баскетбол	28+10=38	
Тема 5.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	1. Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.	2	2
	2. Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча.	2	2
	3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью.	2	2
	4. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	2
Тема 5.2 Ведение мяча	1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	2	2
	2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.	6	1
1	2	3	4

Тема 5.3 Броски мяча в корзину	1. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. 2. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. 3. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.	2 2 2	2 2 2
Тема 5.4 Техника защиты	1. Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	1
Тема 5.5 Техника нападения	1. Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. 2. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.	2 2	2 2
Раздел 6	Футбол	24+12=36	
Тема 6.1 Ведение мяча, перемещение по полю	1. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2 2	2
Тема 6.2 Передача мяча. Прием мяча	1. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. 2. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. 3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2 2 2	1 1 2
1	2	3	4

Тема 6.3 Техника удара по мячу ногой, головой	1. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка.	2	2
	2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	2
Тема 6.4 Техника удара по воротам, штрафные удары	1. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов.	2	2
	2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки.	2	2
	3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	2	2
Тема 6.5 Техника обманных ведений, обводка	1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом.	2	1
	2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	2	1
Раздел 7	Лыжная подготовка	28+16=44	
Тема 7.1 Техника перемещения и ходы	1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2	2
	2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2	2
Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1. Отработка техники спуска разными способами.	2	2
	2. Отработка техники поворотов "переступанием".	2	2
	3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой.	2	2
	4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	2
Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов	1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.	2	2
	2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.	2	2
1	2	3	4

Тема 7.4 Техника и тактика бега по дистанции	1. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	2	2
	2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2	2
	3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2
Тема 7.5 Контрольные нормативы	1. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2
	2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	2
	3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2
	Самостоятельная работа		
	1. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	2	
	2. Тренировка лыжных ходов.	2	
Экзамен по всем разделам программы		-	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:		165	
теоретические занятия		-	
практические занятия		165	
Самостоятельная работа студентов		12	
Всего:		177	

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень –студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. – 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018. – 256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

[https://www.book.ru/book/918488:](https://www.book.ru/book/918488) Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2019 - 256 с. – СПО,
[https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800:](https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен уметь; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов; - экзамен.
Студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы; - экзамен

Протрумеровано и
прошито 21 листов

Зар. УМО

М.Г. Корзун

