

**Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«ЧИТИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА»  
(ГПОУ «ЧТОТиБ»)**

Утверждаю  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ А.С. Варфоломеева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

для профессии: 08.01.07 Мастер общестроительных работ

Форма обучения: очная,  
Курс (семестр): I, II,(3 )

2020 г.

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по  
профессии среднего  
профессионального образования  
по профессии 08.01.07 «Мастер  
общестроительных работ»  
Приказ Минобрнауки РФ  
от 13 марта 2018 г. № 178**

**ОДОБРЕНА  
ПЦК №**

**Протокол № 1  
от «\_\_» сентября 20\_\_г.**

**Председатель предметной (цикловой)  
комиссии**

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Подпись                      Ф.И.О.

**ДОПУЩЕНА  
к использованию**

**Ст.методист**

**/И.Н. Максимова/**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**Разработчик:**

Вышегородцев Д.В., преподаватель физической культуры ГПОУ «Читинский техникум отраслевых технологий и бизнеса»

**Эксперты:**

Терукова Ж.В., заместитель директора по научно-методической работе ГПОУ «Читинский техникум отраслевых технологий и бизнеса»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ПООП</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

### Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общепрофессиональных дисциплин, имеет практическую направленность и межпредметные связи с общепрофессиональной дисциплиной ОП.07 Безопасность жизнедеятельности, с профессиональными модулями: ПМ.01 Выполнение бетонных и опалубочных работ; ПМ.02 Выполнение каменных работ.

### Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- З1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2. основы здорового образа жизни;
- З3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- З4. средства профилактики перенапряжения

Перечень общих компетенций элементы которых формируются в рамках дисциплины:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	успешной реализации профессиональной деятельности	жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
--	---	---	--	---

Перечень профессиональных компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины:

<b>Код</b>	<b>Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций</b>
<b>ВД 2</b>	<b>Выполнение бетонных и опалубочных работ</b>
ПК 2.1.	Выполнять подготовительные работы при производстве бетонных и опалубочных работ;
ПК 2.2.	Производить бетонные работы различной сложности;
ПК 2.3.	Контролировать качество бетонных и железобетонных работ;
ПК 2.4.	Выполнять ремонт бетонных и железобетонных конструкций.
<b>ВД 3</b>	<b>Выполнение каменных работ</b>
ПК 3.1.	Выполнять подготовительные работы при производстве каменных работ;
ПК 3.2.	Производить общие каменные работы различной сложности;
ПК 3.3	Выполнять сложные архитектурные элементы из кирпича и камня
ПК 3.4.	Выполнять монтажные работы при возведении кирпичных зданий;
ПК 3.5	Производить гидроизоляционные работы при выполнении каменной кладки;
ПК 3.6.	Контролировать качество каменных работ;
ПК 3.7	Выполнять ремонт каменных конструкций

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	40
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	40
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	32
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов	Коды результатов (знать, уметь), формированию которых способствует элемент программы
1	2	4	4
<b>2 курс</b>			
<b>Тема 1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>31-33; У1-У4; ОК 08 ПК 2.1-ПК 2.4 ПК 3.1- ПК 3.7</b>
	1. Разновидности волейбола	2	
	2. Правила игры		
	3. Техника игры		
	4. Волейбольная площадка		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Практическая работа № 1. Перемещения, подачи, прием и передачи мяча	2	
	2. Практическая работа № 2. Нападающие удары. Блокирование. Тактика игры	2	
3. Практическая работа № 3 Игра в волейбол	4		
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>31-33; У1-У4; ОК 08 ПК 2.1-ПК 2.3 ПК 3.1- ПК 3.7</b>
	1. Разновидности баскетбола	2	
	2. Правила игры		
	3. Техника игры		
	4. Баскетбольная площадка		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Практическая работа № 4 Ведение на месте. Ведение шагом, бегом по прямой	2	
	2. Практическая работа № 5 Ведение по кругу. Ведение с изменением направления.	2	
	3. Практическая работа № 6 Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости	2	
	4. Практическая работа № 7 Ведение мяча при сближении с соперником	2	
<b>3 курс</b>			
<b>Тема 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>31-33; У1-У4; ОК 08</b>
	1. Кросс	2	
	2. Разминка		

	3.	Упражнения		<b>ПК 2.2-ПК 3/1</b> <b>ПК 3.5- ПК 3.7</b>
	4.	Средства тренировки		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	<b>Практическая работа № 8</b> Прыжки. Техника прыжка с места в длину.	4	
	2.	<b>Практическая работа № 9</b> Метание гранат: техника и правила. Техника метания гранаты.	2	
	3.	<b>Практическая работа № 10</b> Челночный бег.	2	
<b>Тема 4.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>		2	<b>31-33;</b> <b>У1-У4;</b> <b>ОК 08</b> <b>ПК 3.2-ПК 3.3</b> <b>ПК 3.4- ПК 3.6</b>
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	<b>Практическая работа № 11</b> Комплексы упражнений с отягощениями	2	
	2.	<b>Практическая работа № 12</b> Упражнения для мышц плечевого пояса. Упражнения для мышц спины	2	
	3.	<b>Практическая работа № 13</b> Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц ног	2	
	4.	<b>Практическая работа № 14</b> Упражнения подтягивания для студентов. Упражнения для круговой тренировки	2	
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **Спортивный зал**

- рабочее место преподавателя.
- посадочные места по количеству обучающихся.
- стенка гимнастическая.
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической.
- гимнастические скамейки.
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др..
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- теннисные столы и ракетки.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Печатные издания**

#### **Основные источники:**

Учебники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура[Текст]: учебник / М.Я. Виленский -М.: Кнорус 2020.
2. Кузнецова В.С. Физическая культура СПО[Текст]: учебник/ В.С. Кузнецова-М.: Лань, 2016
3. Решетников Н.В. Физическая культура[Текст]: учебник / Н.В. Решетников -М.: Академия, 2019.

#### **Дополнительные источники:**

Учебные пособия:

1. Зульфугарзаде Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.olympic.ru>.
3. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.edu.ru>

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования, соответствующего профилю дисциплины «Физическая культура» повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умения:</b>		
<b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>У2.</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; <b>У3.</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	См. критерии внизу (К1)	Практическая работа
<b>Знания</b>		
<b>З1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З2.</b> основы здорового образа жизни; <b>З3.</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; <b>З4.</b> средства профилактики перенапряжения	90-100 – оценка 5; 89-80 – оценка 4; 79-70 – оценка 3; менее 70 баллов – оценка 2.	Тестирование

#### К1. Оценка по результатам выполнения практической работы:

Отметка	Критерии оценки
<b>5</b>	За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.
<b>4</b>	За тоже выполнение, если: При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
<b>3</b>	За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

<b>2</b>	За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
----------	--

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ПООП**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована для обучения студентов по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих 16054 Монтажник каркасно-обшивных конструкций.

ПРОТИБ

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Дата	Содержание изменения и дополнения	№ страницы, пункт	Автор

ПРОТИБ