

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 4 от 11 июня 2019 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
"Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна"  
Е.С. Назарова  
«11» июня 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии

**08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**

г. Симферополь  
2019

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
общепрофессиональных дисциплин и по  
профессии «Мастер отделочных  
строительных работ» ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № от «07» июня 2019 г.  
Председатель И.Ю. Лебедева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УТР  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»

А.А. Сиверс  
«07» июня 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**



ООО «Тимир»  
Директор И.В. Тимчур  
«07» июня 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по профессии **08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**, входящей в укрупненную группу профессий **08.00.00 Техника и технологии строительства**.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

**Разработчик:**

Короткая Татьяна Николаевна - преподаватель физической культуры высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

			Стр.
<b>1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА, ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕАЛИЗАЦИИ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТОВ</b>		<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ФК. 00 Физическая культура является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих и, предназначена для организации проведения занятий по физической культуре в колледже при реализации профессионального цикла.

## 1.3. Цели и задачи – 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.

Программа «Физическая культура» направлена на формирование общих компетенция (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и

	способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

## **2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки.	<b>40</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме ДФ зачёта</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 1.1. Введение.</b> Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	<b>Содержание учебного материала</b> Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Современные оздоровительные системы. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.	<b>10</b>	1
	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча пальцами рук	10	2
	ОРУ в движении, с гантелями, мячом		
	Броски в цель на точность		
	Жонглирование двумя теннисными мячами		
	Бег 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки)		
	Акробатические упражнения и комбинации		
	<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии		
	<b>Практическое занятие</b> Игры: волейбол, баскетбол, футбол	5	2
	Настольный теннис		
	Эстафеты		
	Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости		
<b>Тема 1.3</b> Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	<b>Содержание учебного материала</b> Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка.	<b>5</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	5	2

	Комплекс физических упражнений. Профессиограмма специалиста.		
	Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.		
	<p><b>Самостоятельная работа №1</b></p> <p>1. Знать и уметь излагать требования инструкций. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</p> <p>2. Составлять и проводить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики, физкультминутки.</p> <p>3. Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p>4. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</p> <p>5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p> <p>6. Выбираю здоровый образ жизни.</p> <p>7. Техника владения мячом: приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте, в движении.</p> <p>8. Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз</p> <p>9. Тактика – техническая подготовка. Правила игры.</p> <p>10. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки</p>	20	3
<b>Раздел 2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>			
<b>Тема 2.1</b> Средства и методы воздействия физической культуры на личность	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	<b>Практическое занятие</b>	10	2
	Ритмическая гимнастика.		
	Бег по пересеченной местности		



	Атлетическая гимнастика		
	<b>Самостоятельная работа №2</b> 1. Подготовить сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом» 2. Упражнения для развития силовых способностей. 3. Упражнения для развития скоростно- силовых способностей 4. Упражнения для развитие координационных способностей 5. Составить комплекс упражнений физкультминутки	10	3
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Личностное развитие человека	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.		
	<b>Практическое занятие:</b>	10	2
	Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.		
	Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.		
	Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.		
	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.		
	Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости.		
<b>Самостоятельная работа №3</b> 1. Бег по пересеченной местности. 2. Штрафной бросок Учебная игра в волейбол, баскетбол, футбол. 3. Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. 4. Комплекс атлетической, ритмической гимнастики. 5. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.	10	3	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок) ;
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

#### 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 обучающимся индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания:</b>	
<p>о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul>
<b>Умения:</b>	
<p>выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной категории</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения;</li> <li>- оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических занятий в соответствии с контрольными нормативами. Оценка выполнения самостоятельных работ</p> <p>Анализ выполнения индивидуальных заданий.</p>