******

***Приложение II.5***

**Министерство образования и науки Республики**

**Северная Осетия – Алания**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании методкомиссии**  **Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.**  **Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Цаголов**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

**Профессия:**

**08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**

(срок обучения 2 года 10 месяцев)

**г. Владикавказ, 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства,**  входящей в состав укрупненной группы **08.00.00 Техника и технологии строительства** и Примерной основной образовательной программы **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**, зарегистрированной в Федеральном реестре примерных образовательных программ СПО 31.03.2017 г., регистрационный номер: 08.01.26-170331

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева» РСО - Алания, г. Владикавказ

**Разработчики:**

Мамиев Алан Аузбиевич, преподаватель ГБПОУ ВМТ им. Г.Калоева г. Владикавказа РСО - Алания

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ------стр. 4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-----стр. 4** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-----стр. 9** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-----стр. 10** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной 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 |

1. **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** | 48 |
| **Самостоятельная работа** | - |
| **Объем образовательной программы** | 48 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 48 |
| лабораторные работы | \* |
| практические занятия | 44 |
| контрольная работа | - |
| Самостоятельная работа**[[1]](#footnote-2)** | - |
| **Промежуточная аттестация в виде дифзачета** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | **Коды компетенций, 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 |
| 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 | |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **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 |
| 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| 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 |
| Не предусмотрено | | **4** |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | 4 |
| 1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100  метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши» | | 2 |
| 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** |  | | **14** |  |
| **Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 02-06  ОК 08 |
| 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» | | 2 |
| 2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено | |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | **4** |
| 1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» | | 2 |
| 2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема 3.3.**  **Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено | |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | **4** |
| 1.Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом» | | 2 |
| 2.Практическое занятие «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Раздел 4. Волейбол** |  | | **16** | ОК 02-06  ОК 08 |
| **Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры** | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено | |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | **2** |
| 1.Практическое занятие «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё» | | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| 1.Техника прямого нападающего удара | |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | **2** |
| 1.Практическое занятие «Отработка техники прямого нападающего удара» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено | |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | **4** |
| 1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке» | | 2 |
| 2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Раздел 5.** |  |  |  |  |
| **Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено | |
| **В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ** | | **4** |
| 1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц» | | 2 |
| 2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций» | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Определяется при формировании рабочей программы | | **-** |
| **Дифференцированный зачет** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **48** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

**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 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражне-ние (тест)** | **Воз-раст, 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 | Челноч-  ный 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-минут-  ный 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 положе-ния 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 | Подтяги-вания: на высокой перекла-дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла-дине 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;

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

1. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца

1. ) Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

   . [↑](#footnote-ref-2)