

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Крымский индустриально-строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины ФК.00«Физическая культура»  
по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Рассмотрена ЦМК  
«Строительного профиля»  
Председатель  
\_\_\_\_\_ А.В. Теплова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Утверждена  
директор ГБПОУ КК КИСТ  
\_\_\_\_\_ Н.В.Плошник  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.  
М,П

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2018г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 746 от 02.08.2013г., зарегистрированного Минюстом РФ №29634 от 20.08.13г, входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик: Строгонова Г.А. преподаватель  
ГБПОУ КК КИСТ

\_\_\_\_\_  
Подпись

Рецензенты Другова И.Г.. учитель физической культуры МБОУ СОШ №1  
Квалификация по диплому:  
учитель физической культуры

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Выдошенко И.В. преподаватель  
Физической культуры ГБПОУ КК КТК  
Квалификация по диплому:  
тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для освоения основных видов профессиональной деятельности (ВПД) для присвоения квалификаций: Маляр строительный, Облицовщик-плиточник, Штукатур

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

**ФК.00** **Общепрофессиональный цикл**

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен:

#### **уметь:**

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

#### **знать:**

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
теория	-
практические занятия	40
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	40
<b>Итоговая аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета.</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	1 Низкий старт. Прыжки в высоту.		
	2 Бег на короткую дистанцию		
	3 Финиширование. Развитие выносливости.		
	4 Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	5 Прыжки в длину.		
	6 Бег 100 м		
7 Бег 3 км			
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1 Висы		
	2 Упоры. Общеразвивающие упражнения.		
	3 Перекладина: подъем разгибом, выход силой. Общеразвивающие упражнения		
	4 Брусья: стойка на предплечьях, кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения. ПШФП. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	5 Акробатика: кувырок вперед, назад. Общеразвивающие упражнения.		
6 Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках Общеразвивающие упражнения			
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	1 Тактика нападения		
	2 Тактика защиты		
	3 Учебно-тренировочная игра.		
	4 Учебно-тренировочная игра.		
5 Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 4. Психологические основы учебного и производственного</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1 Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся		
	2 Методы повышения эффективности производственного и учебного		

<b>труда.</b>		труда.		
	3	Значение мышечной релаксации.		
	4	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
<b>Тема 5. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	<b>2</b>
	1	Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу одной и двумя руками		
	2	Блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения		
	3	Учебно-тренировочная игра.		
	4	Учебно-тренировочная игра.		
	5	Учебно-тренировочная игра.		
<b>Тема 6 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	<b>2</b>
	1	Техника подъема одной гири		
	2	Техника подъема двух гирь		
	3	Тактика подъема одной гири и отдых		
	4	Тактика подъема двух гирь и отдых		
	5	Техника выполнения становой тяги		
	6	Техника выполнения присяда со штангой		
	7	Техника выполнения жима лежа		
	8	Тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу		
	9	Круговая тренировка на тренажерах и снарядах		
	10	Круговая тренировка на тренажерах и снарядах. ППФП. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
	11	Индивидуальные занятия на тренажерах		
12	Армрестлинг			
<b>Самостоятельная работа:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание самодисциплины;</li> <li>• внедрение физических упражнений в повседневную жизнь;</li> <li>• совершенствование навыков;</li> <li>• освоение дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта</li> </ul>			<b>40</b>	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>		<b>1</b>	
	<b>Всего</b>		<b>80</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: Спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивные залы и спортивный стадион должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников отделения НПО.

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

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО, 2014

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников и др. , ФИРО, 2010, Москва, Академия
2. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников и др. , ФИРО, 2011, Москва, Академия
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь, МО, 2007, Москва, Гардарики
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь, МО, 2005, Москва, Гардарики
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь, МО, 2003, Москва, Гардарики
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура, МО, 2008, Ростов н/Дону, Феникс
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания, МО, 2008, Ростов н/Дону, Феникс



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проверка выполнения комплексов атлетической гимнастики и элементов ритмической и аэробной гимнастики во время разминки на учебном занятии; Проверка выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации во время учебного занятия; Наблюдение за действиями по самоконтролю во время учебного занятия; Сдача контрольных нормативов по разделам программы
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита рефератов(презентаций) на заданные темы; Проверка планов индивидуальных занятий, составленных обучающимися.