

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала
В.П. Бондарева.**

Рабочая программа

дисциплины

ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины)

для специальности

Мастер общественостроительных работ

(наименование специальности)

08.01.07

(код специальности)

Технический профиль

г. Железноводск
2020

ОДОБРЕНА
МО общеобразовательных дисциплин
(наименование комиссии)

08.01.07

(код специальности)

Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Председатель МО

Д.Г.Г.
(подпись)

/Туголукова И.Г./
(Ф.И.О.)

Составлена в соответствии с
Государственными требованиями к
минимуму содержания и уровню
подготовки выпускников по
специальности **08.01.07**

(код специальности)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

Н.В.Дергачева / Дергачева Н.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор Железнодорожного художественно
– строительного техникума

Васин Ю.А. /



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартам СПО по профессии **08.01.07 Мастер общественных работ**

Составитель:

Васильцев Г.В. – руководитель физического воспитания, Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Железноводский художественно-строительный техникум» им. казачьего генерала В.П. Бондарева.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Объем образовательной нагрузки	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Консультации	-
Дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии 2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2 1 1	2 OK 08.	
Тема 1.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала 1. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» 2. Практическая работа «Кросс по пересеченной местности». 3. Практическая работа «Бег на 100 м в заданное время». 4. Практическая работа «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»». 5. Практическая работа «Метание гранаты в цель». 6. Практическая работа «Метание гранаты на дальность». 7. Практическая работа «Челночный бег 3х10». 8. Практическая работа «Прыжки в длину с места». 9. Практическая работа «Прыжки через скакалку в течении 1 мин. ». 10. Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». 11. Практическая работа «Упражнения на снарядах». 12. Практическая работа «Поднимание туловища из положения лёжа на спине – 1 мин.». 13. Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну». 14. Практическая работа «Упражнения с гантелями».	38 1 1 1 2 2 1 1 2 2 2 2 2	OK 08.	

	15. Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16. Практическая работа «Акробатические упражнения».	1	
	17. Практическая работа «Упражнения с гимнастической палкой».	1	
	18. Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19. Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	2	
	20. Практическая работа « Подача волейбольного мяча в заданную зону».	2	
	21. Практическая работа «Передача волейбольного мяча над собой и в парах».	2	
	22. Практическая работа «Сгибание и разгибание рук на брусьях».	1	
	23. Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
	24. Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
	25. Практическая работа « Бег в течении 6 мин. »	1	
	26. Практическая работа «Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю)»	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт	1	
		Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none">– Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none">– Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;– перечисление критериев здоровья человека;– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;– представление о взаимосвязи	Тестирование

	<p>физической культуры и получаемой профессии;</p> <ul style="list-style-type: none">– представление о профессиональных заболеваниях;– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	
--	---	--