

**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 общестроительных 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

И.Г. Туголукова /Туголукова И.Г./  
(подпись) (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 Железноводского художественно  
– строительного техникума

Васин Ю.А. /Васин Ю.А./



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 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
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в 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
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Дифференцированный зачёт</b>	

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

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



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

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