

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Е.Н. БАТЕНЧУКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

по профессии

**08.01.07 Мастер общестроительных работ**

**2020 г.**

Рабочая программа дисциплины ФК «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и примерной рабочей программы по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных

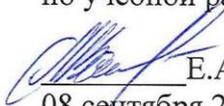
**Рассмотрена**

На заседании цикловой комиссии преподавателей социально-гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1  
от 08 сентября 2020 г.

ПЦК  Р.Р. Хайруллина

**Утверждаю**

Заместитель директора по учебной работе

 Е.А. Закиуллина  
08 сентября 2020 г.

**Согласована**

Начальник учебно-методического отдела

 Г.М. Габидинова  
08 сентября 2020 г.

**Разработчик:** преподаватель Быкова Л.Ф.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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 08.01.07 Мастер общестроительных работ <i>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</i>	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.07 мастер общестроительных работ средства профилактики перенапряжения. <i>Комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</i>

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 44 часа, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	36
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде дифференцированного зачета)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>4</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Оформление графических работ	-

## 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 часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. <i>Комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</i>		
	<b>Практическое занятие 1</b> Выполнение упражнений на развитие ловкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Психическое здоровье и спорт.</b> Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Практическое занятие 2</b> Упражнения на развитие выносливости. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и	<b>Практические занятия</b>	32	
	<b>Практическая работа 3.</b> Кросс по пересеченной местности. Бег на 150 м в заданное время.	2	
	<b>Практическая работа 4.</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты в цель.	2	

<b>профессиональных целей</b>	<b>Практическая работа 5.</b> Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3x10.	2	
	<b>Практическая работа 6.</b> Прыжки на различные отрезки длинны. Выполнение максимального количества элементарных движений.	2	
	<b>Практическая работа 7.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	<b>Практическая работа 8.</b> Развитие координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	<b>Практическая работа 9.</b> Упражнения на снарядах. Профилактика сколиоза.	2	
	<b>Практическая работа 10.</b> Развитие гибкости. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2	
	<b>Практическая работа 11.</b> Ходьба по гимнастическому бревну. Развитие силы рук. Упражнения с гантелями.	2	
	<b>Практическая работа 12.</b> Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	2	
	<b>Практическая работа 13.</b> Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке.	2	
	<b>Практическая работа 14.</b> Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции.	2	

	<b>Практическая работа 15.</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие частоты движений. Броски мяча в корзину с различных расстояний.	2	
	<b>Практическая работа 16.</b> Развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики. Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Разработка комплексов упражнений с применением «правильного дыхания».	2	
	<b>Всего:</b>	<b>44</b>	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:

**Спортивный зал**, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

**техническими средствами обучения:**

- персональный компьютер,
- проектор и/или интерактивная доска.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основная литература:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый - М.: Просвещение, 2017. - 255 с.

**Дополнительная литература:**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный.  
- URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формирование профессиональных и общих компетенций)</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> <li>- Комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</li> </ul>	<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 физической культуры и получаемой профессии.</li> <li>Представление о профессиональных заболеваниях.</li> <li>Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных заданий.</li> <li>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</li> </ul>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</li> <li>- Составлять комплексы физических упражнений</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка результатов выполнения практической работы.</li> <li>Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных заданий.</li> <li>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</li> </ul>

<p><i>оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</i></p>		
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.          Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.          Использование средств профилактики перенапряжения характерных для данной профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью в процессе освоения образовательной программы.          Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях и других видах учебной деятельности.          Дифференцированный зачет.</p>