**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ОП.06. Физическая культура

**для профессии: 08.01.07 Мастер общестроительных работ**

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии **08.01.07 «Мастер общестроительных работ»**

Организация-разработчик ГАПОУ «Арский агропромышленный профессиональный колледж»

Разработчик: Хакимов Рафхат Шарипович

Рекомендована Педагогическим советом ГАПОУ « Арский агропромышленный профессиональный колледж»

Заключение Педагогического совета №1 от «31»августа 2020 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

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

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.06 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Учебная дисциплина ОП.06 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии

08.01.07 Мастер общестроительных работ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

# Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие и профессион альные компетенци и** | **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 | 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. |

**2. 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** | 40 |
| **Самостоятельная работа *(не более 20%)***  *Определяется при формировании рабочей программы* | 16 |
| **Объем образовательной программы** | 40 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия (если предусмотрено) | 40 |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

* + 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О6 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формирован ию**  **которых способствует элемент**  **программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Тема 1.1.**  **Общие сведения о значении физической культуры в**  **профессиональной деятельности** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности.  Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. | 1 |
| 2.Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию  психофизиологических функций организма | 1 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| Практическая работа 1. Тема: Выполнение упражнений на развитие ловкости | 1 |
| Практическая работа 2. Тема: Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре | 1 |
| **Тема 1.2. Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **2** |
| Практическая работа 3. Тема: Упражнения на развитие выносливости | 1 |
| Практическая работа 4. Тема: Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.3.**  **Физкультурно- оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения**  **жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | **34** | ОК 08 |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **34** |
| Практическая работа 5. Тема: Кросс по пересеченной местности | 2 |
| Практическая работа 6. Тема: Бег на 150 м в заданное время | 1 |
| Практическая работа 7. Тема: Прыжки в длину способом «согнув ноги | 1 |
| Практическая работа 8. Тема: Метание гранаты в цель | 1 |
| Практическая работа 9. Тема: Метание гранаты на дальность | 1 |
| Практическая работа 10. Тема: Челночный бег 3х10 | 1 |
| Практическая работа 11. Тема: Прыжки на различные отрезки длинны | 2 |
| Практическая работа 12. Тема: Выполнение максимального количества элементарных  движений | 1 |
| Практическая работа 13. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие  быстроты движений | 1 |
| Практическая работа 14. Тема: Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| Практическая работа 15. Тема: Развитие координации | 2 |
| Практическая работа 16. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц  ног | 1 |
| Практическая работа 17. Тема: Упражнения на снарядах | 2 |
| Практическая работа 18. Тема: Профилактика сколиоза | 1 |
| Практическая работа 19. Тема: Развитие гибкости | 2 |
| Практическая работа 20. Тема: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время | 1 |
| Практическая работа 21. Тема: Ходьба по гимнастическому бревну | 1 |
| Практическая работа 22. Тема: Развитие силы рук | 1 |
| Практическая работа 23. Тема: Упражнения с гантелями | 1 |
| Практическая работа 24. Тема: Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| Практическая работа 25. Тема: Акробатические упражнения | 2 |
| Практическая работа 26. Тема: Упражнения в балансировании | 2 |
| Практическая работа 27. Тема: Упражнения на гимнастической стенке | 2 |
| Практическая работа 28. Тема: Преодоление полосы препятствий | 2 |
| Практическая работа 20. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты  движений и реакции | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Практическая работа 30. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции | 1 |  |
| Практическая работа 31. Тема: Выполнение упражнений на развитие частоты движений | 1 |
| Практическая работа 32. Тема: Броски мяча в корзину с различных расстояний | 1 |
| Практическая работа 33. Тема: Развитие ловкости | 2 |
| Практическая работа 34. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация- дифференцируемый зачет** | **2** |  |
|  | **Всего:** | **40** |  |
|  | **Тематика самостоятельных работ:** |  |  |
|  | **Самостоятельная работа № 1:** Реферат на тему «Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека» | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа № 2:** Индивидуальные практические задания. Тестирование  физических качеств | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа № 2**: Сообщения «Сегодня я судья» (о правилах игры, жестах и сигналах судьи); | 1 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники бега | **4** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в длину с места. | **3** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения по теме «Спортивная форма прошлого и настоящего» | **1** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения на тему «Признаки усталости и утомления» | **1** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения по теме «Спортивная форма прошлого и настоящего» | **1** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс разминочных упражнений. | **2** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщения по теме «История Олимпийских игр» | **1** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

# 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

# Информационное обеспечение реализации программы

**1.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева. — М., Академия, 2014.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисци- лины:**  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 | 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 физической культуры и получаемой профессии.  Представление о профессиональных  заболеваниях.  Представление о медико- гигиенических средствах восстановления организма. | Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных  заданий.  Оценка результатов выполнения самостоятельной  работы |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:**  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. | 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.  Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных  заданий.  Оценка результатов выполнения самостоятельной  работы |