

**Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Шарьинский политехнический техникум Костромской области»**

Рассмотрено:
на заседании ЦМК .

протокол №1
от «29» августа 2018 г.

Председатель ЦМК:
_____ Е.А.Шмелёва

Утверждено:
приказом № 1
«_30»августа _2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП 06. «Физическая культура»**

Профессия: 08.01.07 « Мастер общестроительных работ»

Разработчик:
Преподаватель высшей квалификационной
категории ОГБПОУ «Шарьинский
политехнический техникум Костромской
области» А.В. Баев

Шарья, 2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина и имеет связь с дисциплинами ОП 06. «Охрана труда», ОП.08 «Безопасность жизнедеятельности».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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 (специальности).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 46 часов,
в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 2 часа;
- практических занятий - 38 часов.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	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 (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	46
Образовательная учебная нагрузка	40
В том числе	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
внеаудиторная самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.		2		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала: 1. Физическая культура в обеспечении работоспособности организма человека.	1	ОК 01-06 ОК 08	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	2. Основы здорового образа жизни. Закаливание. Борьба с вредными привычками.	1		
Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.		10		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров.	2	ОК 01-06 ОК 08	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала: 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров (юноши); 500 метров (девушки).	1 1		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:			

Бег на длинные дистанции.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	ОК 01-06 ОК 08	2
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 3000 метров (юноши); 2000 метров (девушки).	1		
Тема 2.4. Метание гранаты.	Содержание учебного материала:			
	1. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность.	2	ОК 01-06 ОК 08	2
Тема 2.5. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала:			
	1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	ОК 01-06 ОК 08	2
Раздел 3. Баскетбол		8		
Тема 3.1. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала:			
	1. Техника игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08	2
	2. Техника игры в нападении (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2		
Тема 3.2. Тактика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала:			
	1. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08	2
	2. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2		
Раздел 4. Волейбол.		8		
Тема 4.1. Техника игры в волейбол.	Содержание учебного материала:			
	1. Техника игры в защите (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2	ОК 01-06 ОК 08	2
	2. Техника игры в нападении (передвижение, овладение мячом и противодействия). Учебная игра.	2		
Тема 4.2. Тактика игры в	Содержание учебного материала:			
	1. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	ОК 01-06	2

волейбол.	2. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	ОК 08	
Раздел. 5		8		
Виды спорта по выбору.				
Тема 5.1.	Содержание учебного материала:			
Ритмическая гимнастика.	1. Техника элементов ритмической гимнастики.	1	ОК 01-06 ОК 08	2
	2. Техника коррекции фигуры.	1		
	3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2		
	Самостоятельная работа Разработать комплекс разминочных упражнений. Сообщения по теме «История Олимпийских игр»	6		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала:			
Атлетическая гимнастика.	1. Техника элементов атлетической гимнастики	2	ОК 01-06 ОК 08	2
	2. Работа на тренажерах.	1		
	3. Круговая тренировка.	1		
Дифференцированный зачет.		2	ОК 01-06 ОК 08	3
ВСЕГО:		46		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, плоскостных спортивных сооружений.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, мостик гимнастический, гимнастические маты, перекладина, канаты, брусья (параллельные и разновысокие, складные), бревно гимнастическое, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические, теннисный стол, баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи, жилетки игровые с номерами, табло перекидное, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (50 м), мячи для метания, гранаты для метания (500 и 700 гр.), ядра (4 и 5 кг), секундомеры, палочки эстафетные, флажки стартовые, лыжи с ботинками, креплениями и палками в комплекте, пульсометр, весы, аптечка медицинская.

Оборудование тренажерного зала:

штанги тренировочные в комплекте, гири, гантели наборные, шведская лестница, перекладина, брусья параллельные (складные), тренажеры спортивные, скамейки гимнастические.

Открытый стадион широкого профиля:

- дорожка беговая, площадка для мини-футбола, ворота для мини-футбола, площадка для волейбола, яма для прыжков в длину, турники уличные, брусья параллельные уличные, рукоход уличный.

Технические средства обучения:

- компьютер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2016.

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов Н/Д, 2016.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2016.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2016.

Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. - М., 2016.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2016.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2016.

Интернет источники:

- <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
- <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
- www.olimpik.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
- <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i>	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Устный опрос, тестирование, зачеты, сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
<i>Усвоенные знания:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Основы здорового образа жизни.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.
Средства профилактики перенапряжения.	Устный опрос, тестирование. Выполнение индивидуальных заданий.