**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Елецкий КОЛЛЕДЖ экономики,**

**промышленности и отраслевых технологий»**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ГОБПОУ  «Елецкий колледж экономики, промышленности и отраслевых технологий»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Ю. Евсеев  Приказ №300 от 30 августа 2019г. |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00.Физическаякультура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии СПО 08.01.07 Мастер общестроительных работ

**Елец, 2019 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 08.01.07 Мастер общестроительных работ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.03.2018 г. № 178, зарегистрировано в Минюсте №50543 от 28 марта 2018г.

Организация-разработчик:

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Елецкий колледж экономики, промышленности и отраслевых технологий», г. Елец Липецкой области

Разработчик: Ларина Ирина Александровна, преподаватель

Рассмотрено Педагогическим советом

ГОБПОУ «Елецкий колледж экономики, промышленности и отраслевых технологий»

Протокол № \_\_1\_\_\_ от «30 » августа\_ 2019г.

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  на заседании ЦМК ППКРС  Протокол № 1 от 30 августа 2019г.  Председатель ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_ Ю.С.Трубицына | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.К. Кириллова |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. . Область применения рабочей программы**

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

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культураобеспечивает 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

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие и профессиональные компетенции** | **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** | 47 |
| **Самостоятельная работа *(не более 20%)***  *Определяется при формировании рабочей программы* | - |
| **Объем образовательной программы** | 47 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия (если предусмотрено) | 47 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О5 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. |
| 2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. |
| 3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма |
| **практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| Практическая работа1. Тема: Выполнение упражнений на развитие ловкости | 2 |
| Практическая работа2. Тема: Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре | 2 |
| **Тема 1.2. Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| 1. **Психическое здоровье и спорт** |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **4** |
| Практическая работа3. Тема: Упражнения на развитие выносливости | 2 |
| Практическая работа 4. Тема: Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда | 2 |
| **Тема 1.3.Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | **39** | ОК 08 |
| 1.Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **39** |
| Практическая работа5. Тема: Кросс по пересеченной местности, Бег на 150 м в заданное время | 2 |
| Практическая работа 6. Тема: Прыжки в длину способом «согнув ноги | 2 |
| Практическая работа7. Тема: Метание гранаты в цель,Метание гранаты на дальность | 2 |
| Практическая работа 8. Тема: Челночный бег 3х10 | 2 |
| Практическая работа 9 Тема: Прыжки на различные отрезки длинны | 2 |
| Практическая работа 10 Тема: Выполнение максимального количества элементарных движений | 2 |
| Практическая работа 11.Тема:Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений, Тема: Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| Практическая работа 12. Тема: Развитие координации | 2 |
| Практическая работа 13 Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног, Упражнения на снарядах | 2 |
| Практическая работа 14 Тема: Профилактика сколиоза, Развитие гибкости | 2 |
| Практическая работа 15. Тема: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время | 2 |
| Практическая работа 16. Тема: Развитие силы рук, Упражнения с гантелями, Упражнения на гимнастической скамейке | 2 |
| Практическая работа 17. Тема: Акробатические упражнения, Упражнения в балансировании, Упражнения на гимнастической стенке | 2 |
| Практическая работа 18. Тема: Преодоление полосы препятствий | 2 |
| Практическая работа 19. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции, Выполнение упражнений на развитие частоты движений | 2 |
| Практическая работа 20. Тема: Броски мяча в корзину с различных расстояний | 2 |
| Практическая работа 21. Тема: Развитие ловкости | 2 |
| Практическая работа 22. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики | 3 |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | **Всего:** | **47** |  |

**3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1.** 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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

* + 1. **Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева. — М., Академия, 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.– М: ИЦ Академия, 2017. - 152с.
3. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень / А.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 319 с.
4. Дополнительные источники:
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие/ В.А. Кабачков, С.А. Полневский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2017. - 296с.
6. Сайганова Е.Г. Физческая культура Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов. - М: Изд-во РАГС, 2018. – 228 с.
7. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М: Изд-во РАГС, 2018. – 464 с.
8. Интернет - ресурсы:
9. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
10. Федеральный портал «Российское образование»:
11. Web: <http://www.edu.ru>
12. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/defaul.xml>
13. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
14. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
15. **Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисцилины:**  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 |