

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии: 08.01.07 Мастер общестроительных работ

2019 г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК

«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

Ч.Н. Белова

«29» августа 2019 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 740 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г, регистрационный № 29506 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);
Укрупненная группа 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Организация разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»
(далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

Разработчики:

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМиПТ

Н.А. Трущёбин

преподаватель физической культуры
первой категории
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

М. М. Арутюнян

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК
УТМиПТ

В.С. Никулина

Рецензенты:

ГБПОУ КК УТМ и ПТ

преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ППКРС) по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ разработана в соответствии с

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 740, зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г. Регистрационный номер № 29506 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.06.2014 г. № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерством образования и науки РФ от 29.10.2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 355»;

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОП.05 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.05 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

1.3. Цели и задачи учебной 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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для

	профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ	профессии 08.01.07 мастер общестроительных работ средства профилактики перенапряжения.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	74
Самостоятельная работа	25
Объем образовательной программы	49
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	47
<i>Самостоятельная работа</i>	49
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	max	Обязательная аудиторная учебная нагрузка					СРС
		Всего	В т.ч. практические занятия				
			всего	практические занятия	практические работы		
Тема 1.1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	8	5	5	5	-	-	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	6	3	3	3	-	-	1
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	59	40	40	40	-	-	21
Промежуточная аттестация	1	1	1	1			1
Итого:	74	49	49	49	0	0	25

2.2. содержание учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	5	ОК 08
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности.		
	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.		
	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение упражнений на развитие ловкости		
Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	1		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Психическое здоровье и спорт		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Упражнения на развитие выносливости	1	
	Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Содержание учебного материала	39	ОК 08
	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	39	
	Кросс по пересеченной местности	4	
	Бег на 150 м в заданное время	1	
	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	
Метание гранаты в цель	1		

целей	Метание гранаты на дальность	1	
	Челночный бег 3x10	1	
	Прыжки на различные отрезки длинны	1	
	Выполнение максимального количества элементарных движений	1	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	Развитие координации	1	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	
	Упражнения на снарядах	1	
	Профилактика сколиоза	1	
	Развитие гибкости	1	
	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
	Ходьба по гимнастическому бревну	1	
	Развитие силы рук	1	
	Упражнения с гантелями	4	
	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	Акробатические упражнения	1	
	Упражнения в балансировании	1	
	Упражнения на гимнастической стенке	1	
	Преодоление полосы препятствий	1	
	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	
	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
	Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
Броски мяча в корзину с различных расстояний	1		
Развитие ловкости	1		
Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1		
	Промежуточная аттестация	1	
	Всего:	49	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер, проектор и/или интерактивная доска

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся уровень усвоения знаний и умений, позволяющих формировать общие компетенции.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	выше 4,3	5,0—4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9—5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17		9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10			13—15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

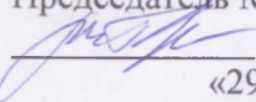
Примечание. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

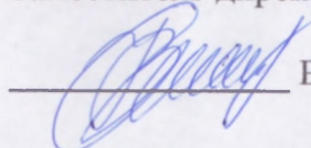
**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест —- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНО ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСПЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»

РАССМОТРЕН
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК
 В.Н. Гончаров
«29» августа 2019 г

СОГЛАСОВАНО
29 августа 2019 г
Заместитель директора по УПР
 В.С. Никулина

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ

Группа: 29 К

Преподаватель Н.А. Трущёбин

Количество часов по учебному плану 49 часа

Составлен в соответствии с рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура.

№ урока		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	тип и вид урока	№ группы 29 К	
					план	факт
	Тема 1.1.	Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	5			
1	1.1.1	Значение физической культуры в профессиональной деятельности.	1	комбинированный		
2	1.1.2	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.	1	комбинированный		
3	1.1.3	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма	1	комбинированный		
4	1.1.4	Выполнение упражнений на развитие ловкости	1	отработка навыков и умений		
5	1.1.5	Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	1	отработка навыков и умений		
	Тема 1.2.	Основы здорового образа жизни	5			
6	1.2.1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	отработка навыков и умений		
7	1.2.2	Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики.	1	отработка навыков и умений		
8	1.2.3	Психическое здоровье и спорт	1	отработка навыков и умений		
9	1.2.4	Упражнения на развитие выносливости	1	отработка навыков и умений		
10	1.2.5	Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	отработка навыков и умений		
	Тема 1.3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	39			
11	1.3.1	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.	1	отработка навыков и умений		
12	1.3.2	Кросс по пересеченной местности на 1,5-2 км	1	отработка навыков и умений		
13	1.3.3	Кросс по пересеченной местности на 2-2,5 км	1	отработка навыков и умений		

14	1.3.4	Кросс по пересеченной местности на 2,5-3 км	1	отработка навыков и умений		
15	1.3.5	Кросс по пересеченной местности на 3-3,5 км	1	отработка навыков и умений		
16	1.3.6	Бег на 150 м в заданное время	1	отработка навыков и умений		
17	1.3.7	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	отработка навыков и умений		
18	1.3.8	Метание гранаты в цель	1	отработка навыков и умений		
19	1.3.9	Метание гранаты на дальность	1	отработка навыков и умений		
20	1.3.10	Зачет	1	отработка навыков и умений		
3 Курс						
21	1.3.11	Челночный бег 3x10	1	отработка навыков и умений		
22	1.3.12	Прыжки на различные отрезки длины	1	отработка навыков и умений		
23	1.3.13	Выполнение максимального количества элементарных движений	1	отработка навыков и умений		
24	1.3.14	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	отработка навыков и умений		
25	1.3.15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	отработка навыков и умений		
26	1.3.16	Развитие координации	1	отработка навыков и умений		
27	1.3.17	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	отработка навыков и умений		
28	1.3.18	Упражнения на снарядах	1	отработка навыков и умений		
29	1.3.19	Профилактика сколиоза	1	отработка навыков и умений		
30	1.3.20	Развитие гибкости	1	отработка навыков и умений		

31	1.3.21	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	отработка навыков и умений		
32	1.3.22	Ходьба по гимнастическому бревну	1	отработка навыков и умений		
33	1.3.23	Развитие силы рук	1	отработка навыков и умений		
34	1.3.24	Упражнения с гантелями	1	отработка навыков и умений		
35	1.3.25	Развитие силы мышц спины и груди с помощью гантель.	1	отработка навыков и умений		
36	1.3.26	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель. мышц шеи.	1	отработка навыков и умений		
37	1.3.27	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса.	1	отработка навыков и умений		
38	1.3.28	Упражнения на гимнастической скамейке	1	отработка навыков и умений		
39	1.3.29	Акробатические упражнения	1	отработка навыков и умений		
40	1.3.30	Упражнения в балансировании	1	отработка навыков и умений		
41	1.3.31	Упражнения на гимнастической стенке	1	отработка навыков и умений		
42	1.3.32	Преодоление полосы препятствий	1	отработка навыков и умений		
43	1.3.33	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	отработка навыков и умений		
44	1.3.34	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	отработка навыков и умений		
45	1.3.35	Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	отработка навыков и умений		
46	1.3.36	Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	отработка навыков и умений		
47	1.3.37	Развитие ловкости	1	отработка навыков и умений		

48	1.3.38	Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	отработка навыков и умений		
49	1.3.39	Дифференцированный зачет	1	отработка навыков и умений		
		Итого	49			