

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
**"Марийский политехнический техникум"**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе ГБПОУ  
Республики Марий Эл «МПТ»  
 В.С. Лисин  
« 1 » сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**08.01.07 Мастер общестроительных работ**

Йошкар-Ола, 2021

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Марийский политехнический техникум" (ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»)

Разработчики:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов технологического профиля подготовки

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ 1 от « 01 » сентября 2021 г.

Председатель ЦМК Матвеева Н.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла 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.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение личностных результатов: ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР21.

## **1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08 ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР21.	<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 08.01.07 Мастер общестроительных работ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li><li>– Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.07 мастер общестроительных работ средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## **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>Объем образовательной программы</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	34
дифференцированный зачёт	1

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</p> <p>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</p> <p>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма</p> <p><b>В том числе, практические занятий</b></p> <p><i>Практическое занятие №1. Выполнение упражнений на развитие ловкости.</i></p> <p><i>Практическое занятие №2. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.</i></p>	<p><b>5</b>      ОК 08 ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР21.</p> <p><b>3</b></p>
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Психическое здоровье и спорт.</p> <p><b>В том числе, практические занятий</b></p> <p><i>Практическое занятие №3. Упражнения на развитие выносливости.</i></p> <p><i>Практическое занятие №4. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</i></p>	<p><b>3</b>      ОК 08 ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР21.</p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>
<b>Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>В том числе, практические занятий</b></p> <p><i>Практическое занятие №5. Кросс по пересеченной местности.</i></p> <p><i>Практическое занятие №6. Бег на 150 м в заданное время.</i></p> <p><i>Практическое занятие №7. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</i></p> <p><i>Практическое занятие №8. Метание гранаты в цель.</i></p>	<p><b>31</b>      ОК 08 ЛР6, ЛР7, ЛР9, ЛР21.</p> <p><b>1</b></p> <p><b>30</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>

<i>Практическое занятие № 9. Метание гранаты на дальность.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 10. Челночный бег 3х10.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 11. Прыжки на различные отрезки длины.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 12. Выполнение максимального количества элементарных движений.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 14. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 15. Развитие координации.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 17. Упражнения на снарядах.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 18. Профилактика сколиоза.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 19. Развитие гибкости.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 20. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 21. Ходьба по гимнастическому бревну.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 22. Развитие силы рук.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 23. Упражнения с гантелями.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 24. Упражнения на гимнастической скамейке.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 25. Акробатические упражнения.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 26. Упражнения в балансировании.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 27. Упражнения на гимнастической стенке.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 28. Преодоление полосы препятствий.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений на развитие частоты движений.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 32. Броски мяча в корзину с различных расстояний.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 33. Развитие ловкости.</i>	<i>I</i>
<i>Практическое занятие № 34. Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики</i>	<i>I</i>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>	<b>40</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

**техническими средствами обучения:**

- музыкальный центр;
- выносные колонки;
- микрофон;
- ноутбук;
- мультимедийный проектор;
- экран.

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

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В.и др. - 18-е изд., испр. – М.: издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.

#### **3.2.2. Электронные издания**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – М.: КноРус, 2018. – 181 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</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> </ul>	<p>Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.</p> <p>Перечисление критериев здоровья человека.</p> <p>Характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</p> <p>Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии.</p> <p>Представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии.</p> <p>Представление о профессиональных заболеваниях.</p> <p>Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.</p>	<p>Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий.</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</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> </ul>	<p>Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры.</p> <p>Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий.</p>