**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**

**ОГБПОУ «Рязанский железнодорожный колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

**учебной дисциплины**

**ОП.05 Физическая культура**

***По профессии:***

*08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании МК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  Протокол №\_\_\_ | Согласовано  \_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_ / Цыбизова А.В.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

Регистрационный № \_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**Преподаватель**

**Побаруев Иван Васильевич**

(ФИО разработчика)

**2019 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта **для профессии**

**08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Рязанский железнодорожный колледж»

Разработчик: преподаватель: Побаруев И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»

**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 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 02-06 ОК 08 | использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | 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; средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | **40** |
| Учебных занятий во взаимодействии с преподавателем (всего) | **40** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 40 |
| Самостоятельная работа | **-** |
| Консультации в рамках промежуточной аттестации | - |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета** | |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | **3** |  |
| 1. | Теоретический материал не предусмотрен | |  | ОК 02-06 ОК 08 |
| 2. | **Практическое занятие**  «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики» | | 1 |
| 3. | **Практическое занятие**  «Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки» | | 1 |
| 4. | **Практическое занятие**  «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте» | | 1 |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |
| 1. | Теоретический материал не предусмотрен | |  | ОК 02-06 ОК 08 |
| 2. | **Практическое занятие**  «Упражнения на развитие выносливости» | | 1 |
| 3. | **Практическое занятие** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | | 1 |
| **Тема 1.3.** Физкультурнооздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | | | **33** |  |
| 1. | Теоретический материал не предусмотрен | |  |  |
| 2. | **Практическое занятие**  «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника» | | 4 | ОК 02-06 ОК 08 |
| 3. | **Практическое занятие**  «Кросс по пересеченной местности» | | 1 |
| 4. | **Практическое занятие**  «Бег на 150 м в заданное время» | | 1 |
| 5. | **Практическое занятие**  «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | | 1 |
| 6. | **Практическое занятие**  «Метание гранаты в цель» | | 1 |
| 7. | **Практическое занятие**  «Метание гранаты на дальность» | | 1 |
| 8. | **Практическое занятие**  «Челночный бег 3х10» | | 1 |
| 9. | **Практическое занятие**  «Прыжки на различные отрезки длинны» | | 1 |
| 10. | **Практическое занятие** «Выполнение максимального количества элементарных движений» | | 1 |
| 11. | **Практическое занятие** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | | 1 |
| 12. | **Практическое занятие**  «Развитие скоростно - силовых качеств» | | 1 |
| 13. | **Практическое занятие**  «Развитие координации» | | 1 |
| 14. | **Практическое занятие**  «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» | | 1 |
| 15. | **Практическое занятие**  «Упражнения на снарядах» | | 1 |
| 16. | **Практическое занятие**  «Профилактика сколиоза» | | 1 |
| 17 | **Практическое занятие**  «Развитие гибкости» | | 1 |
| 18. | **Практическое занятие**  «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» | | 1 |
| 19. | **Практическое занятие**  «Ходьба по гимнастическому бревну» | | 1 |
| 20. | **Практическое занятие**  «Развитие силы рук» | | 1 |
| 21. | **Практическое занятие**  «Упражнения с гантелями» | | 1 |
| 22. | **Практическое занятие**  «Упражнения на гимнастической скамейке» | | 1 |
| 23. | **Практическое занятие**  «Акробатические упражнения» | | 1 |
| 24. | **Практическое занятие**  «Упражнения в балансировании» | | 1 |
| 25. | **Практическое занятие**  «Упражнения на гимнастической стенке» | | 1 |
| 26. | **Практическое занятие**  «Преодоление полосы препятствий» | | 1 |
| 27. | **Практическое занятие**  «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции» | | 1 |
| 28. | **Практическое занятие**  «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» | | 1 |
| 29. | **Практическое занятие**  «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | | 1 |  |
| 30 | **Практическое занятие**  «Развитие ловкости» | | 1 |
|  | 31 | **Практическое занятие**  «Развитие мелкой моторики» | | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация зачет** | |  | **2** |  |
|  | **Всего** | |  | **40** |  |

## 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;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

*техническими средствами обучения***:**

персональный компьютер.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

## 1.2.2. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2014.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Умения: |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Количество правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % -5 (отлично)  80 ÷ 89 % -4 (хорошо)  70 ÷ 79% -3 (удовлетворительно)  менее 70% -2 (не удовлетворительно) | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| Знания: |  |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | Количество правильных ответов  90 ÷ 100 % -5 (отлично)  80 ÷ 89 % -4 (хорошо)  70 ÷ 79% -  3(удовлетворительно) менее 70%–  2 (не удовлетворительно) | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |