**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»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренана заседании МК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. Протокол №\_\_\_ | Согласовано\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УтверждаюЗам. 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) | **36** |
| в том числе:  |
| теоретическое обучение  | 36 |
| лабораторные работы  | -  |
| практические занятия  | 7 |
| Самостоятельная работа  | **4** |
| 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**  | **30** |   |
| 1.  | Теоретический материал не предусмотрен |   |   |
| 2.  | **Практическое занятие**  «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника» | 1  | 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 мотрики» | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация зачет**  |  | **1**  |   |
|  | **Самостоятельная работа**Подготовка сообщений, рефератов о здоровом образе жизни  |  | **4** |  |
|   | **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 физкультурнооздоровительную 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  |