***Приложение II.4***

к ОПОП по профессии 08.01.18

Электромонтажник электрических сетей

 и электрооборудования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Физическая культура**

Ярославль, 2019 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**заместитель директора по УПР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. В. Пугачев«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 \_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ**директор ГПОАУ ЯО Заволжского политехнического колледжа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Кригер«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г. |

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**, входящую в укрупненную группу профессий 08.00.00 «Техника и технологии строительства» и примерной программы учебной дисциплины, входящей в федеральных реестр примерных образовательных программ среднего профессионального образования профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования (регистрационный номер: 08.01.18-181228 от28.12.2018)

Организация-разработчик: ГПОАУ ЯО Заволжский политехнический колледж

Разработчик:

Стафеева О.В., преподаватель

Рассмотрено на заседании методической комиссии

Протокол методической комиссии № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2019

Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. А. Пименова

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **5** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **9** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **11** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.09 Физическая культура»**

**1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «ОП.04 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной 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. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 03ОК 04 ОК 08 | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- о влиянии оздоровительных системфизического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;* правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями раз-личной направленности;
 |

1. **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** | **96** |
| **Самостоятельная работа** | - |
| **Объем образовательной программы**  | 48 |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы  |  |
| практические занятия  | 44 |
| контрольная работа | - |
| Самостоятельная работа | - |
| Дифференцированный зачет | 2 |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного 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** | **6** |  |
|  | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии |  | ОК 02-06ОК 08 |
|  | **Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.  |
|  | **Практическое занятие** «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики» |
|  | **Практическое занятие** «Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте» |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
|  | **Практическое занятие**«Развитие скоростно-силовых качеств» |  | ОК 02-06ОК 08 |
|  | **Практическое занятие** «Упражнения на развитие выносливости» |
|  | **Практическое занятие** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». |
| **Тема 1.3.**Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **36** |  |
|  | **Практическое занятие**«Специальные беговые упражнения» |  |  |
|  | **Практическое занятие** «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника» | ОК 02-06ОК 08 |
|  | **Практическое занятие** «Кросс по пересеченной местности» | ОК 02-06ОК 08 |
|  | **Практическое занятие** «Бег на 150 м в заданное время» |
|  | **Практическое занятие** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» |
|  | **Практическое занятие** «Метание гранаты в цель» |
|  | **Практическое занятие** «Метание гранаты на дальность» |
|  | **Практическое занятие** «Челночный бег 3х10» |
|  | **Практическое занятие** «Прыжки на различные отрезки длинны» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение максимального количества элементарных движений» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» |
|  | **Практическое занятие** «Развитие скоростно - силовых качеств» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» |
|  | **Практическое занятие** «Упражнения на снарядах» |
|  | **Практическое занятие** «Развитие гибкости» |
|  | **Практическое занятие** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» |
|  | **Практическое занятие** «Ходьба по гимнастическому бревну» |
|  | **Практическое занятие** «Развитие силы рук» |  |
|  | **Практическое занятие** «Упражнения с гантелями» |
|  | **Практическое занятие** «Акробатические упражнения» |
|  | **Практическое занятие** «Упражнения в балансировании» |  |
|  | **Практическое занятие** «Упражнения на гимнастической стенке» |
|  | **Практическое занятие** «Преодоление полосы препятствий» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» |
|  | **Практическое занятие** «Броски мяча в корзину с различных расстояний» |
|  | **Практическое занятие** «Развитие ловкости» |
|  | **Практическое занятие** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики» |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся****Легка атлетика.**Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить техникум бега на короткие, средние и длинные дистанции. Повторить прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты. ОФП.**Атлетическая гимнастика.**Повторить ОРУ, ОФП, систему самоконтроля и оценки, правильность выполнения упражнений со штангой, отягощениями, со своим весом. Жим лежа. Становая тяга, приседания со штангой.**Баскетбол.**Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации.**Мини – футбол.**Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка. Повторить способы ведения мяча, ударов, приемы и передачи мяча. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. Остановка мяча ногой и грудью, удар головой по мячу. Тактика игры. Комбинации.**Волейбол.**Повторить правила игры. ОФП.Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Способы подача мяча. Блокирование. Нападающий удар. Индивидуально – тактические  действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации.**Лыжная подготовка.**Повторить: ОФП, строевую подготовку. Подготовку лыж к занятиям. Виды ходов (классический, коньковый). Методы спусков и подъемов, преодоление препятствий. Развитие общей и скоростной выносливости. | 48 | ОК 02-06ОК 08 |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | Всего: | **48/48** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы дисциплины имеется в колледже специальные помещения: спортивный зал, стадион, тренажерный зал, которые удовлетворяют требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;

- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;

- комплект для занятий легкой атлетикой;

- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

*гимнастика:*

- обруч пластмассовый

- палка гимнастическая

- скакалка гимнастическая

- лента гимнастическая

- мяч резиновый

- мяч набивной

- гантели

- штанга

- эспандер

- коврик для занятий гимнастикой

- подвесной снаряд для канатов

- маты гимнастические

*легкая атлетика:*

 - стойки для прыжков в высоту

 - рулетка

 - мяч для метания

 - эстафетная палочка

 - свисток судейский

 - секундомер

*баскетбол:*

- мяч баскетбольный

- стойка баскетбольная напольная

- щит баскетбольный с фермой, кольцом

- сетка для б/б кольца

*волейбол:*

- мяч волейбольный

- сетка волейбольная

*мини-футбол:*

- мяч футбольный

- ворота

- сетка для ворот

*настольный теннис:*

- стол

- ракетки

- мяч

*бадминтон:*

- сетка

- ракетки

- волан

5. Технические средства обучения:

- диски с записями мелодий

- компьютер

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

* + 1. **Основная литература**
1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2017

**3.2.2.Дополнительная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2018.
2. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)– М.: КноРус, 2016
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат)

**Интернет-ресурсы:**

1. 1Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637>(дата обращения: 16.11.2018).
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаков%20В.Е.%2C%20Жабакова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/%D0%96%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%D0%95.%2C%20%D0%96%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%92.%20%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата обращения: 16.11.2018).
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- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровьяДемонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксацииДемонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениямиДемонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороныДемонстрация умений выполнять контрольные нормативы | Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов- проведении промежуточной аттестации- дифференцированный зачет |
| **Знания:** |  |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни- основ здорового образа жизни;- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Демонстрация знаний основ здорового образа жизниДемонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития  | Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов- проведении промежуточной аттестации -дифференцированный зачет |

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Скоростные** | Бег 30 м, с | 4,4 | 5,1–4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| **2** | **Координационные** | Челночный бег 3×10 м, с | 7,3 | 8,0–7,7 | 8,2 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,7 |
| **3** | **Скоростно-силовые** | Прыжки в длину с места, см | 230 | 195–220 | 180 | 210 | 170–190 | 160 |
| **4** | **Выносливость**  | 6-минутный бег, м | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050–1200 | 900 |
| **5** | **Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя, см | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| **6** | **Силовые** | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 11 | 8–9 | 4 | 18 | 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 |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |