



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Социально-профессиональный техникум «Строитель»

Согласован на соответствие требованиям
профстандарта с МС техникума:

_____ Л.А. Кравченко, методист
« ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю:

Зам. директора по УМР
Т.В. Старикова
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**для основных профессиональных образовательных программ
профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих**

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

08.01.06 Мастер сухого строительства

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

39.01.01 Социальный работник

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. «Физическая культура» разработана

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования профессиональной подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – ФГОС СПО ППКРС) 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин (приказ Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 699) по профессии «18511 Слесарь по ремонту автомобилей», «19756 Электрогазосварщик».

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих и служащих «08.01.06 Мастер сухого строительства» (утвержден [приказом](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2017 г. № 1247).

- на основе ФГОС СПО 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г. № 247 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 апреля 2015 г., регистрационный № 36713).

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих и служащих 39.01.01 Социальный работник, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г. № 690.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «СТРОИТЕЛЬ»,
620141, г. Екатеринбург, ул. Артинская, 26.
pu66@mail.ru

Разработчики:

- руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории Государственного автономного образовательного учреждения Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «Строитель», мастер спорта России Пуговкин Руслан Павлович;

- Кравченко Лидия Афанасьевна, методист 1КК Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «Строитель».

kravchenkolida@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ФК.00 «Физическая культура»** является частью профессионального цикла основных образовательных программ, реализуемых в ГАПОУ СО «Социально-профессиональный техникум «СТРОИТЕЛЬ»:

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

08.01.06. Мастер сухого строительства

08.01.08 Мастер отделочных строительных

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Обязательная часть профессионального цикла ОПОП (базовый) ФК.00 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель:

Направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических качеств человека, к которым предъявляются повышенные требования конкретной профессиональной деятельности, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в профессиональной деятельности с особыми условиями труда.

Задачи:

- Развивать силу (кистей рук и разгибателей спины), подвижность лучезапястных суставов
- Совершенствовать равновесие на высоте и ограниченной опоре
- Развивать статическую выносливость, ловкость
- Совершенствовать вестибулярную устойчивость
- Формировать прикладные навыки (лазание по лестницам и канату, прыжки в глубину из различных исходных положений)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли ППФП в трудовой деятельности человека
- требования к физическому здоровью человека данной трудовой деятельности (профессии)
- способы достижения и укрепления здоровья с целью приобретения физических умений и навыков для успешной трудовой деятельности по данной профессии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть физическими умениями и навыками, необходимыми для данной профессиональной деятельности.
- проводить самостоятельные занятия по ППФП с учетом собственных возможностей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов; самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	36
контрольные работы (тестовые испытания и нормативы ВФСК ГТО)	
Итоговая аттестация в форме зачета (за счет времени, отведенного на реализацию содержания учебной дисциплины)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
занятия физической подготовкой в спортивных клубах, секциях, участие в спортивных соревнованиях разного уровня;	40

2.2. Учебно-тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, рефераты	Объем часов	Уровень освоения
Раздел	Профессионально-прикладная физическая подготовка	80	
Тема 1.	Содержание учебного материала	2	
Введение	Назначение и роль ППФП	2	1
Тема 2.	Содержание учебного материала:	20+20	
Развитие мышц рук, плечевого пояса, живота	Практические занятия	20	
	2.1 Комплексы упражнений для развития мышц рук, плечевого пояса, живота	1	1
	2.2 Упражнения с гантелями, гириями, штангой, на тренажёрах	10	2
	2.3. Упражнения на перекладине, турнике, гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки в глубину из различных положений. Лазание по лестнице.	9	2
	Самостоятельные занятия обучающихся дома, в кружках, секциях	20	3
Тема 3.	Содержание учебного материала	18+18	
	Практические занятия	18	
	3.1 Комплексы упражнений для развития мышц спины, ног.	2	1
	3.2 Упражнения со штангой, гирей	10	2
	3.3 Упражнения на тренажёрах	6	2
	Самостоятельные занятия обучающихся в кружках, секциях	20	3
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	80	

Примечание 1. Занятия по темам 2 и 3 чередуются.

Примечание 2. Инструктаж по мерам безопасности проводится в вводной части занятия по определённой тематике раздела

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение реализации данной программы соответствует Паспорту учебного процесса по физическому воспитанию средствами обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы

Литература

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М. 2011, 213с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск, 2010, 156с.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».
8. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2009, 204с.
9. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 2010, 195с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Упражнения	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Юноши и девушки				
Скамейка гимнастическая (перевернута) И.п.: стойка на одной ноге, другая согнута назад в колене под углом 90, руки вперед, глаза закрыты на время (в секундах)	2	40	45	50
	3	45	50	55
Упражнение на согласование движений руками на 8 счетов (подбирает преподаватель). Оценка из 5 попыток после предварительного разучивания (количество раз)	2	2	3	4
	3	3	4	5