Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мишкина Л. В. Должность: директор

Дата подписания: 10.10.2023 13:02:42 Уникальный программный ключ:

Тульской области

8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59 «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»

(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР Н.М. Вагнер 2020 года июня

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии профессий и сиециальностей технического профиля Н.Л. Носова « 25 » 2020 года июня

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1578, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 23 декабря 2016 года №44915, и примерной рабочей программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее - ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

Разработчик:

Иванова Ольга Юрьевна, преподаватель ГПОУ ТО «ТКСиОТ»

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией профессий и специальностей технического профиля, протокол № $\underline{5}$ от « $\underline{25}$ » июня 2020 года.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ЛИСПИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной общепрофессионального цикла частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с учебной дисциплиной ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями ПМ.01 Поддержание рабочего состояния оборудования систем водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства, ПМ.02 Поддержание рабочего состояния силовых и слаботочных систем зданий и сооружений, системы освещения и осветительных сетей объектов жилищно-коммунального хозяйства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

- -ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- -OK 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- -OK 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- -ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- -ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- -ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK 02-06 OK 08	1 -	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	*
практические занятия	36
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической		2	
культуры			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	OK 02-06
Физическая	1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 08
культура в	2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня		
профессиональной	совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
подготовке	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	-	
студентов и	Не предусмотрено		
социокультурное	Самостоятельная работа обучающихся	-	
развитие личности	Определяется при формировании рабочей программы		
студента.			
Раздел 2. Легкая атло		12	
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала	4	ОК 02-06
бега на короткие	Не предусмотрено		OK 08
дистанции и	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
прыжок в длину с места	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-	1
	Определяется при формировании рабочей программы		
	Содержание учебного материала	4	ОК 02-06
Тема 2.2.Техника	Не предусмотрено		ОК 08
бега на длинные	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	1
дистанции.	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	2	

	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Определяется при формировании рабочей программы		
Тема 2.3. Техника	Содержание учебного материала		OK 02-06
бега на средние Не предусмотрено		4	OK 08
дистанции	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100	2	
	метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с	2	
	разбега способом «согнув ноги»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Определяется при формировании рабочей программы		
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Техника	Содержание учебного материала	2	OK 02-06
выполнения	Не предусмотрено		OK 08
ведения мяча,	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
передачи и броска	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и	1	
мяча в кольцо с	броска мяча с места»		
места	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в	1	
	баскетболе»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Определяется при формировании рабочей программы		
Тема 3.2. Техника	Содержание учебного материала	2	OK 02-06
выполнения	Не предусмотрено		OK 08
ведения и передачи	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
мяча в движении,	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча,	1	
ведение – 2 шага –	передачи и броска мяча в кольцо с места»		
бросок	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в	1	
	движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Определяется при формировании рабочей программы		
	Содержание учебного материала	2	ОК 02-06
Тема 3.3.	Не предусмотрено		OK 08
Техника	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	

выполнения работы	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска,	1	
с мячом и	ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу»	1	
		1	_
перемещений баскетболиста	2. Практическое занятие « Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	1	
оаскетоолиста	' '		_
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Определяется при формировании рабочей программы		010.00.00
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2	OK 02-06
Совершенствование	Не предусмотрено		OK 08
техники владения баскетбольным	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага –	1	
мячом.	бросок», бросок мяча с места под кольцом»		
	2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в	1	
	учебной игре»		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Определяется при формировании рабочей программы		
Раздел 4. Волейбол		12	ОК 02-06
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала	4	OK 08
перемещений,	Не предусмотрено		
передачи мяча и	В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ	4	
отработка тактики	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по	2	
игры	площадке:		
_	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием		
	мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
	•		
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на		
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры	2	
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча,	2	
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков» Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
Тема 4.2.Техника	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков» Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	2 -	ОК 02-06
Тема 4.2.Техника нижней подачи и	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков» Самостоятельная работа обучающихся	-	OK 02-06 OK 08

приёма после неё. В том числе тематика пра	ктических занятий и лабораторных работ		2	
	тработка техники нижней подачи и приёма посл	ie неё»	2]
Самостоятельная работа			-	
Определяется при формиро	вании рабочей программы			
Тема 4.3 .Техника Содержание учебного мат			2	ОК 02-06
прямого				ОК 08
нападающего удара. 1.Техника прямого нападаю	<i>y</i> 1			
	ктических занятий и лабораторных работ		2	
	тработка техники прямого нападающего удара»		2	
Самостоятельная работа о			-	
Определяется при формиро				
Тема.4.4. Содержание учебного мат	ериала		4	ОК 02-06
Совершенствование Не предусмотрено				OK 08
	ники владения В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ		4	
	риём контрольных нормативов: передача мяча в		2	
мячом снизу, сверху. Приём контр	ольных нормативов: подача мяча на точность по)		
ориентирам на площадке»				
2.Практическое занятие « У	2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений.		2	
Отработка техники владени	я техническими элементами в волейболе»			
Самостоятельная работа о	бучающихся		-	
Определяется при формиро	вании рабочей программы			
Раздел 5.				
Тема 5.1 Содержание учебного мат	ериала		4	ОК 02-06
Легкоатлетическая Не предусмотрено				ОК 08
гимнастика, работа В том числе тематика пра	ктических занятий и лабораторных работ		4	
на тренажерах 1.Практическое занятие « В	ыполнение упражнений для развития различных	групп	2	
мышц»				
2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»			2	1
Самостоятельная работа обучающихся			-	1
Определяется при формиро	v ·			
Дифференцированный зачет			2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование и характеристика учебной аудитории, перечень оборудования и технических средств обучения

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- -сетка волейбольная,
- -щит баскетбольный,
- -тренажер многофункциональный,
- -тренажер «Гиперэкстензия»,
- -скамья для жима лежа,
- -тренажер скамья скотта,
- -тренажер тяга т-грифа,
- -стол теннисный,
- -скамья гимнастическая,
- -мат гимнастический,
- -козел гимнастический,
- -мостик гимнастический универсальный,
- -мяч волейбольный массовый,
- -мяч баскетбольный.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования, М.: издательский центр «Академия», 2020 г.
- 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. М., 2018 г.
- 3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания чащихся 1 11 классов, 5 е издание, М. «Просвещение», 2018г
- 4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. M., 2017
- 5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2018

Дополнительные источники:

- 1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (для преподавателей физической культуры).
- 2. Суставная гимнастика / М.: Чистые пруды,2006. (библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»).
- 3. Гимнастика в средней и старшей школе / В.П. Шлыков М. Чистые пруды (библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»)
- 4. А.П.Колтановский, А.Т. Брыкин «Общеразвивающие и специальные упражнения.», М. 2003 г.
- 5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003 (библиотека учителя физической культуры).

Интернет-источники:

- 1. "Планирование и анализ уроков физической культуры" [электронный ресурс]: http://www.uznaem-kak.ru/planirovanie-i-analiz-urokov-fizicheskoj-kultury/
 - 2. Учительский портал [электронный ресурс]: http://www.uchportal.ru/
- 3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10—11 классы [электронный ресурс]:

http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/3.html

4.Планирование уроков физической культуры [электронный ресурс]: http://www.shoolzdrav.ru/2009-12-11-12-10-57/1076-planirovanieurokovfizicheskoikultury

Методические разработки для учителей, [электронный ресурс]: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm

Издательский центр «Академия»: учебная и учебно-методическая литература по основным направлениям для всех уровней образования: [электронный ресурс]: <u>academia-moscow.ru</u>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	ДИСЦИПЛИНЫ Критерии оценки	Методы оценки
	1 1	, ,
Умения:	**	
спользовать физкультурно- здоровительную еятельность для крепления здоровья, остижения жизненных и рофессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
	80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)	
	70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)	
	менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	
Знания:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий $90 \div 100 \% \text{ правильных ответов } - 5 \text{ (отлично)}$	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
	80 ÷ 89 % правильных ответов — 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов —	
	3(удовлетворительно) менее 70% правильных ответов — 2 (не удовлетворительно)	