Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 29.03.2022 14:56:12
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»
(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«_30_» ____июня____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
профессий и специальностей технического профиля
_____ Н.Л. Носова
«_25_» _____июня_____ 2021 года

Тула – 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.06 Мастер сухого строительства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2017 года № 1247 (регистрационный номер 49703 от 22 января 2018 года Министерства юстиции Российской Федерации) и примерной рабочей программы учебной дисциплины.

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

Разработчик:

Иванова Ольга Юрьевна, преподаватель физической культуры ГПОУ ТО «ТКСиОТ»

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией профессий и специальностей технического профиля, протокол № 5 от «25» июня 2021 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**8**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**

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 частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 08.01.06 Мастер сухого строительства.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с учебной дисциплиной ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.02 Выполнение штукатурных работ, ПМ.03 Выполнение каркасно-обшивных конструкций.

Особое значение дисциплина имеет при формировании общих и профессиональных компетенций:

-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
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль 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 ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Вид учебной работы	Количество часов
Общий объем учебной нагрузки	**40**
в том числе:	
практические занятия	36
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**		**3**	**4**
Раздел 1. Теоретическая часть.			**4**	
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**			2
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		ОК 08
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		
	4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Раздел 2. Практическая часть.			**36**	
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Легкая атлетика.**		8	
	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Высокий и низкий старт.		
	2	Челночный бег.		
	3	Бег 100м.		
	4	Эстафетный бег 4×100м,4×400м.		
	5	Равномерный бег 2000м,3000м.		
	6	Прыжок в длину с места.		
	Выполнение контрольных нормативов по л/а		3	
Тема 2.2. Гимнастика, акробатика, аэробика, шей-	**Гимнастика.**		12	
	Содержание учебного материала			ОК 08
	1	Общеразвивающие упражнения.		
	2	Упражнения в паре с партнером.		
	3	Упражнения с гантелями, набивными мячами.		

пинг, ОФП	4	Упражнения с мячом, обручем.		
	5	Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры.		
	6	Упражнения для коррекции осанки		
	7	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Выполнение контрольных и зачетных заданий по гимнастике		1	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис)		**Волейбол**	10	
	1	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.		ОК 08
	2	Перемещения, передачи, подачи.		
	3	Нападающий удар, блокирование.		
	4	Правила игры.		
	5	Игра по упрощенным правилам, игра по правилам.		
	6	Тактика нападения и защиты.		
		Баскетбол		
	1	Правила игры, техника безопасности.		
	2	Ведение, ловля и передача мяча.		
	3	Игра по правилам, броски мяча в корзину.		
	4	Вырывание и выбивание мяча.		
	5	Перехваты, накрывания, приемы против броска.		
	6	Тактика нападения и защиты.		
	Основные правила игры в **настольный теннис**, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча, учебно-тренировочные игры.			
	Выполнение контрольных и зачетных заданий по спортивным играм		2	
Выполнение контрольных нормативов и зачетов по темам программы			2	
Всего:			*40*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

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.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2018.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, 5 – е издание, М. «Просвещение», 2018.

4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 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]: academia-moscow.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов выполнения упражнений.

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль 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	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование