Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 01.04.2022 14:36:43
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____ 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
профессий и специальностей технического профиля
_____ Н.Л. Носова
«_21_» ____июня____ 2019 года

Тула – 2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1545 (регистрационный номер 44900 от 22 декабря 2016 года Министерства юстиции Российской Федерации), 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 № 5 от «21» июня 2019 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**9**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**11**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Общий объем учебной нагрузки	40
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	34
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	**1**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О5 Физическая культура

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**		**5**	
	1.	**Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08
	2.	**Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
	3.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	4.	**Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.** Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
	5.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**		**3**	
	1.	**Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08
	2.	**Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3.	**Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
Тема 1.3. Физкультурно-	**Содержание учебного материала**		**31**	
	1.	**Применение общих и профессиональных компетенций для достижения**	1	ОК 08

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		**жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	2.	**Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности»	1	ОК 08
	3.	**Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время»	1	
	4.	**Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5.	**Практическая работа** «Метание гранаты в цель»	1	
	6.	**Практическая работа** «Метание гранаты на дальность»	1	
	7.	**Практическая работа** «Челночный бег 3х10»	1	
	8.	**Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны»	1	
	9.	**Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
	10.	**Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	
	11.	**Практическая работа** «Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
	12.	**Практическая работа** «Развитие координации»	1	
	13.	**Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	14.	**Практическая работа** «Упражнения на снарядах»	1	
	15.	**Практическая работа** «Профилактика сколиоза»	1	
	16.	**Практическая работа** «Развитие гибкости»	1	
	17.	**Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1	
	18.	**Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	19.	**Практическая работа** «Развитие силы рук»	1	
	20.	**Практическая работа** «Упражнения с гантелями»	1	
	21.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22.	**Практическая работа** «Акробатические упражнения»	1	
	23.	**Практическая работа** «Упражнения в балансировании»	1	
	24.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке»	1	
	25.	**Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий»	1	
	26.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений	1	

		и реакции»		
	27.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1	
	28.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	1	
	29.	**Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	1	
	30	**Практическая работа** «Развитие ловкости»	1	
	31.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
Промежуточная аттестаци в форме дифференцированный зачет			**1**	
		Всего:	**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должен быть 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;
– лыжный инвентарь;
– оборудование и инвентарь для спортивных игр;
– техническими средствами обучения:
– персональный компьютер.

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 учащихся 1 – 11 классов, 5 – е издание, М. «Просвещение», 2018г

4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2017

2. 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

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; 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