Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мишкина П в сударственное профессиональное образовательное учреждение

Дата подписания: 29.03.2022 14:57:44

Уникальный программный ключ:

Тульской области

8816e64d7bbb2e4cb20358045a91cd7fed713c59 «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»

(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ Замести сль директора по УМР Н.М. Вагнер 2021 года июня

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии профессий и сиециальностей технического профиля Н.Л. Носова « 25 » 2021 года кнои

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 178 от 13 марта 2018 года (регистрационный №50543 Минюста России от 28 марта 2018 года) 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 $N \ge 5$ от «25» июня 2021 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет дисциплиной связи с учебной ОП.04 жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.03 Выполнение каменных работ, ПМ.07 Выполнение сварочных работ ручной дуговой сваркой (наплавка, резка) плавящимся покрытым электродом простых деталей неответственных конструкций, ручной дуговой сваркой (наплавка) неплавящимся электродом в защитном газе простых деталей неответственных конструкций, плазменной дуговой сваркой (наплавка, резка).

Особое значение дисциплина имеет при формировании общей компетенции:

-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 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 профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ, средств 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 в форме дифференцированного зачета	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		Осваивае мые элементы компетенц ий
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной	Содержание учебного материала 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. 2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. 3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма	5	OK 08
деятельности	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическая работа 1. Тема: Выполнение упражнений на развитие ловкости	1	
	Практическая работа 2. Тема: Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала 1. Психическое здоровье и спорт	3	OK 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическая работа 3. Тема: Упражнения на развитие выносливости	1	
	Практическая работа 4. Тема: Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	31	OK 08
Физкультурно- оздоровительные	1.Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.		
мероприятия для	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	30	
укрепления здоровья,	Практическая работа 5. Тема: Кросс по пересеченной местности	1	
достижения	Практическая работа 6. Тема: Бег на 150 м в заданное время	1	_
	Tipukin teekun puootu 7. Tema. Tipukkin b Animiy enoedoom keetiiyb norn		_
профессиональных целей	Практическая работа 8. Тема: Метание гранаты в цель	1	_
целеи	Практическая работа 9. Тема: Метание гранаты на дальность	1	4
	Практическая работа 10. Тема: Челночный бег 3х10	1	

Практическая работа 11. Тема: Прыжки на различные отрезки длинны		
Практическая работа 12. Тема: Выполнение максимального количества элементарных	1	
движений		
Практическая работа 13. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие	1	
быстроты движений		
Практическая работа 14. Тема: Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Практическая работа 15. Тема: Развитие координации	1	
Практическая работа 16. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц	1	
НОГ		
Практическая работа 17. Тема: Упражнения на снарядах	1	
Практическая работа 18. Тема: Профилактика сколиоза	1	
Практическая работа 19. Тема: Развитие гибкости	1	
Практическая работа 20. Тема: Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
Практическая работа 21. Тема: Ходьба по гимнастическому бревну	1	
Практическая работа 22. Тема: Развитие силы рук	1	
Практическая работа 23. Тема: Упражнения с гантелями	1	
Практическая работа 24. Тема: Упражнения на гимнастической скамейке	1	
Практическая работа 25. Тема: Акробатические упражнения	1	
Практическая работа 26. Тема: Упражнения в балансировании	1	
Практическая работа 27. Тема: Упражнения на гимнастической стенке	1	
Практическая работа 28. Тема: Преодоление полосы препятствий	1	
Практическая работа 20. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты	1	
движений и реакции		
Практическая работа 30. Тема: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
Практическая работа 31. Тема: Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
Практическая работа 32. Тема: Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
Практическая работа 33. Тема: Развитие ловкости	1	
Практическая работа 34. Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой	1	
моторики		
Промежуточная аттестация	1	
Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

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, проектор и/или интерактивная доска

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. M., 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. $M_{\cdot, \cdot}$ 2017
- 5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2018

Дополнительные источники:

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

pecypc]: 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]:
- 4. http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/3.html
- 5. Планирование уроков физической культуры [электронный ресурс]:
- 6. http://www.shoolzdrav.ru/2009-12-11-12-10-57/1076-planirovanieurokovfizicheskoikultury
- 7. Методические разработки для учителей, [электронный ресурс]: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm
- 8. 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

,	4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕЬНОЙ ДИСЦИПЛИН		
Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки	
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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 медикогигиенических средствах	Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы	
Перечень умений,	восстановления организма. Выполнение упражнений,	Оценка результатов	
перечень умении, осваиваемых в рамках дисциплины: 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.	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.	выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.	