

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
«14» мая 2019 г.

Протокол № _____
Председатель ЦМК

А. Ильин А. П. К.

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «ТКТнС»

О.М.Бойков

«14» мая

2019 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тверь, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, [утв. приказом Минобрнауки №1545 от 09.12.2016 г., зарегистрированного в Минюсте России за № 4490 22.12.2016 г.](#)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской колледж транспорта и сервиса»

Разработчики: преподаватель ГБПОУ «ТКТиС» М.А.Базанов, старший методист Г.А. Морозова

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями¹: ПМ.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	46
Самостоятельная работа (не более 20%) <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	6
Объем образовательной программы	52
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	40
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	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 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	6	
	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 №1 «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	2	
	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	
Самостоятельная работа обучающихся: Общеразвивающие (ОРУ) упражнения в домашних условиях		2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.	1	ОК 08
	2. Практическая работа №2 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	1	

		Практическая работа №3 Упражнения на развитие выносливости	1	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений в соответствии со спецификой профессии.			2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		34	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08
	2.	Практическая работа №4 Кросс по пересеченной местности»	1	ОК 08
	3.	Практическая работа №5 Бег на 300 м в заданное время	1	
	4.	Практическая работа №6 Прыжки в длину с места	1	
	5.	Практическая работа №7 Метание гранаты в цель	1	
		Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	
	6.	Практическая работа №8 Метание гранаты на дальность	1	
	7.	Практическая работа №9 Челночный бег 3х10	1	
	8.	Практическая работа №10 Прыжки на различные отрезки длины	1	
	9.	Практическая работа №11 Выполнение максимального количества элементарных движений	1	
	10.	Практическая работа №12 Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	
	11.	Практическая работа №13 Развитие скоростно - силовых качеств	1	
	12.	Практическая работа №14 Развитие координации	1	
	13.	Практическая работа №15 Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	2	
	15.	Практическая работа №16 Профилактика сколиоза	1	
	16.	Практическая работа №17 Развитие гибкости	1	
	17.	Практическая работа №18 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
	18.	Практическая работа №19 Упражнения на гимнастических снарядах	1	
	19.	Практическая работа №20 Развитие мышц спины и груди	1	
	20.	Практическая работа №21 Упражнения с гантелями	1	

	21.	Практическая работа №22 «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22.	Практическая работа №23 Развитие силы рук	2	
	23.	Практическая работа №24 Упражнения в балансировании	1	
	24.	Практическая работа №25 Упражнения на гимнастической стенке	1	
	25.	Практическая работа №26 Преодоление полосы препятстви	1	
	26.	Практическая работа №27 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	
	27.	Практическая работа №28 Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
	28.	Практическая работа №29 Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
	29.	Практическая работа №30 Броски мяча в корзину с различных расстояний	2	
	30.	Практическая работа №31 Развитие ловкости	1	
	31.	Практическая работа №32 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.			2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		2	
	Всего:		52	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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;

оборудование и инвентарь для спортивных игр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для общеобраз. учрежд.: базовый уровень -9-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г. -225 с.
2. Рыбалов Ю.В. Игнаткова Ю.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: методическое пособие, ГБПОУ «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина» - М.: Сураж, 2019 г 30 с.

Дополнительная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2014.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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	Технически грамотное 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	Полнота перечисления 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