



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

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www.tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
«25» _____ мая _____ 2021 г.
протокол № 9
председатель ЦМК _____
А.Л.К.Эль Хаж

Утверждаю:
и.о. директора ГБПОУ «ТКТиС»
Т.А.Калинкина
«28» _____ мая _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 год

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 08.01.07 Мастер общестроительных работ, утв. приказом Минобрнауки №178 от 13.03.2018 г., зарегистрированного в Минюсте России за № 50543 от 28.03.2018 г.

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

Разработчик: преподаватель ГБПОУ «ТКТиС» М.А.Базанов

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 08.01.07 Мастер общестроительных 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.03 Выполнение каменных работ, ПМ.07 Выполнение сварочных работ ручной дуговой и плазменной сваркой.

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 (<i>не более 20%</i>) <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		8	
	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		6	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.	1	ОК 08
	2.	Практическая работа №2 Воспитание устойчивости организма к воздействиям	1	

		неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.		
		Практическая работа №3 Упражнения на развитие выносливости	2	
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		36	
	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 длинны	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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник СПО. - 7-е изд. стер. – М.: Академия, 2020 г. - 320 с.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для общеобраз. учрежд.: базовый уровень -9-е изд. - М.: Просвещение, 2019 г. -225 с.
3. 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.

Дополнительные

1. 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