

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании ПЦК
строительных технологий
Протокол № 1 от 17.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора



О.В.Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для профессии
**08.01.05. Мастер столярно-плотничных и
паркетных работ**

Составители: Мизева Ольга Евгеньевна, методист ГБПОУ «ПХТТ».

Программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура в профессиональной деятельности разработана на основе:

- Письма Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»,

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования по профессии 08.01.05 Мастер столлярно-плотничных и паркетных работю

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП 05. Физическая культура является частью основной образовательной программы по профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ, входящей в укрупненную группу 08.00.00 Техника и технологии строительства.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП 05. Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу дисциплин:

- общепрофессиональный цикл учебного плана.

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и вместе с учебными дисциплинами цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;

- средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего объем образовательной нагрузки	46
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Введение. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Основы методики занятий физическими упражнениями.	1	2
Тема 2. Охрана здоровья при занятиях ФК различной направленности.	Охрана здоровья при занятиях физическими упражнениями. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы, принципы и показатели. Методика построения самостоятельных занятий, регулирование физической нагрузки. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	2
Тема 3. Волейбол. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие № 1. ТБ. Технические приемы в защите.	1	2
	Стойки, перемещения, выпрыгивания, верхний, нижний прием над собой.	1	
	Передача мяча; верхний, нижний прием через сетку в первую линию, во вторую линию.	1	
	Подача верхняя прямая, нижняя прямая, нижний прием с подачи.	1	
	Практическое занятие № 2. Технические приемы в нападении.	1	
Тема 4.	Подбор, блок, скидка, верхний и нижний прием через себя, спиной к сетке;	1	2

Волейбол.	нападающий удар, блок.		
Тактика игры в защите и нападении.	Страховка, прием мяча в падении одной рукой, двумя руками; учебная игра в три касания.	2	
	Практическое занятие № 3. Техника игры у сетки.	1	
	Практическое занятие № 4. Техника игры в «три касания».	1	
Тема 6.	Практическое занятие № 5. ТБ. Технические приемы в нападении.	1	2
Баскетбол. Техника игры в защите и нападении.	Стойки, перемещения, выпрыгивания, повороты, ловля-передача мяча низкая, высокая, прямая, с навесом, с отскоком о пол.	2	
	Ведение правой, левой, поочередно – по прямой, змейкой.	1	
	Бросок мяча с места двумя руками от груди, одной сверху, одной от плеча, с места, в движении.	1	
	Практическое занятие № 6. Технические приемы в защите.	1	
Тема 7.	Практическое занятие № 7. Тактика игры зоной.		2
Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.		2	
Тема 8.	Практическое занятие № 8. ТБ. Техника бега на различные дистанции	2	2
Легкая атлетика. Бег.	Беговые и прыжковые упражнения спринтера; растяжка; старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финальное усилие, финиш.	2	
	Постановка дыхания при беге на различные дистанции; прохождение дистанции.	2	
Тема 9.	Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в длину; подбор разбега; разбег,	1	2

Легкая атлетика. Прыжки.	отталкивание, полет, приземление		
	Беговые и прыжковые упражнения прыгуна в высоту; подбор разбега; разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	1	
	Практическое занятие № 9. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие № 10. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Тема 10. Легкая атлетика. Метания.	Беговые и прыжковые упражнения метателя гранаты; метание гранаты по частям: разворот, выпуск гранаты с места.	1	2
	Разбег, крестные шаги (стопорящий шаг), положение натянутого лука, выпуск гранаты.	1	
	Практическое занятие № 11. Техники метания гранаты способом «из-за спины через плечо».	2	
Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП).	Методика составления комплексов упражнений различной направленности.	2	2
	Техника выполнения упражнений различной направленности.	2	
Тема 12. Методика составления самостоятельных занятий.	Практическое занятие № 12. Методика составления и техника выполнения самостоятельной работы производственной гимнастики и различной физической направленности.	2	2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		4	
Всего		46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытых спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала:

Общее оборудование спортивного зала:

- покрытие спортивного пола
- зарисовка полей спортивного зала
 - защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- набивные мячи
- скакалки
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- щиты баскетбольные с кольцом
- волейбольная сетка
- обручи,
- стол для тенниса
- комплект для настольного тенниса
- гиря
- ракетки для бадминтона
- гантели,
- штанга
- дартс
- шахматы

тренажеры:

- беговая дорожка,
- силовой,

- штанга,
- вибромассажер,
- дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер - М.: Юрайт, 2015. - 424 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Юрайт, 2016. - 424 с. . – URL

Дополнительные источники

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru> – (дата обращения 20.01.2017).

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.edu.ru> – (дата обращения 20.01.2017).

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.olympic.ru> – (дата обращения 20.01.2017).

4. Учебно-методические пособия. «Общевойсковая подготовка» Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). <http://www.goup32441.narod.ru> - сайт:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знает:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями различной направленности	Свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни Умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности Умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний Умеет организовать безопасный активный досуг средствами ФК	Оценка результатов выполнения тестирования, самостоятельной работы Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Оценка результатов выполнения самостоятельной работы
Умеет:		
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Определять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Выполнять индивидуально подобранные комплексы традиционными и нетрадиционными средствами ФК	Выполняет упражнения технически правильно Фиксирует результаты тестов, систематическая корректирует физическую нагрузку по мере необходимости Свободно владеет методикой составления самостоятельных занятий Выполняет упражнения технически правильно Соблюдает правила игры, демонстрирует правильное выполнение технических и тактических приемов на площадке Выполняет нормативы в	Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19; сдачи нормативов Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19; сдачи нормативов Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19 сдачи нормативов Наблюдение и экспертная оценка

<p>Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>соответствии с половыми возрастными, и психофизиологическими особенностями</p> <p>Выполняет упражнения, уверенно, четко, координировано, в одном темпе, с хорошей амплитудой движений</p>	<p>практических занятий № 1-19</p> <p>сдачи нормативов</p> <p>Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19</p> <p>сдачи нормативов</p> <p>Наблюдение и экспертная оценка практических занятий № 1-19</p> <p>сдачи нормативов</p>
--	--	--