

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области
«Подпорожский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 08.01.10 МАСТЕР ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА

Рассмотрено и одобрено на заседании МК

Общеобразовательных дисциплин

Председатель Першина Н.Ю. Першина

Протокол № 3 « 10 » 01 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ВПОУ СПО ЛОПНТ

О.А. Чечельницкая

« 10 » 2020г.

Приложение к ОПОП по профессии 08.01.10 МАСТЕР ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА

Утв. приказом 30.01.2020г №01-05/09

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.04. Физическая культура** является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства**.

Учебная дисциплина **ОП.04. Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии **08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства**. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 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

Виды учебной работы	Объём часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	34
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП. 05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	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	ОК 08.	
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии 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 Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер жилищно-коммунального хозяйства. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			4
	Практическая работа №1 Выполнение упражнений на развитие ловкости			2
	Практическая работа №2 Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре			2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	5	ОК 08.	
	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			4
	Практическая работа №3 Упражнения на развитие выносливости			2
Практическая работа №4 выполнение упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, возникшего в результате воздействия неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2			
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для	Содержание учебного материала	27	ОК 08.	
	Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	26		

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическая работа №5 Кросс по пересеченной местности.	2		
	Практическая работа №6 Бег на 150 м в заданное время.	2		
	Практическая работа №7 Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1		
	Практическая работа №8 Метание гранаты в цель.	1		
	Практическая работа №9 Метание гранаты на дальность.	1		
	Практическая работа №10 Челночный бег 3x10.	1		
	Практическая работа №11 Прыжки на различные отрезки длинны.	1		
	Практическая работа №12 Выполнение максимального количества элементарных движений.	1		
	Практическая работа №13 Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1		
	Практическая работа №14 Упражнения на снарядах.	2		
	Практическая работа №15 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1		
	Практическая работа №16 Ходьба по гимнастическому бревну.	1		
	Практическая работа №17 Упражнения с гантелями.	1		
	Практическая работа №18 Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
	Практическая работа №19 Акробатические упражнения.	2		
	Практическая работа №20 Упражнения в балансировании.	1		
	Практическая работа №21 Упражнения на гимнастической стенке.	1		
	Практическая работа №22 Преодоление полосы препятствий.	2		
	Практическая работа №23 Выполнение упражнений на развитие быстроты и частоты движений.	1		
	Практическая работа №24 Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	1		
	Практическая работа №25 Броски мяча в корзину с различных расстояний.	1		
	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
			Всего:	40

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);

I. Гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

II. Легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

Оборудование и инвентарь для спортивных игр

№ п/п	Наименование
1.	Форма футбольная
2.	Насос механический
3.	Футболки с номерами
4.	Шашки
5.	Щиты баскетбольные
6.	Стойки баскетбольные
7.	Сетки волейбольные
8.	Сетки баскетбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи волейбольные

11.	Ракетки для бадминтона
12.	Воланчики для бадминтона
13.	Мячи футбольные
14.	Иглы для мячей
15.	Стол для настольного тенниса
16.	Сетки для настольного тенниса
17.	Ракетки для настольного тенниса

V. Технические средства обучения

№ п/п	Наименование
1.	Электронное табло
2.	Секундомер электронный
3.	Стойки измерители для прыжков в высоту
4.	Рулетка
5.	Счетные доски для настольного тенниса

техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- экран
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

2.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 (Среднее профессиональное образование) (электронное издание: pdf-файл)

Электронные ресурсы

№ п/п	Адрес сайта	Информация
1.	http://spo.1september.ru/urok/	Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе»
2.	http://www.sportreferat.ru/sport.htm	Рефераты на спортивную тематику
3.	http://www.infosport.ru	Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала
4.	http://www.russiabasket.ru/	Российская федерация баскетбола
5.	http://www.volley.ru/	Российская федерация волейбола

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Менее 70 % правильных ответов - «неудовл»</p> <p>70%-80% - «удовлетворительно»</p> <p>80%-90% - «хорошо»</p> <p>90%-100% «отлично»</p>	<p>оценка выполнения заданий в тестовой форме</p>
Умения:		
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>выполнение упражнений для снятия психоэмоционального напряжения психоэмоционального напряжения</p>	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p>