

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым «Сакский технологический техникум»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ РК
«Сакский технологический
техникум»



Н.Н. Наседкин
20 20 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УПР
О.В. Добровольская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 08.01.05. Мастер столярно-плотничных и паркетных работ

Рассмотрена на заседании
предметной (цикловой) комиссии
профессий сферы строительства и транспорта

протокол № 8 от « 19 » марта 20 20 г.

Председатель П(Ц)К *А.С. Стенковенко* А.С. Стенковенко

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ», УГП 08.00.00. Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Сакский технологический техникум».

Разработчик: Ревякина Ольга Викторовна, преподаватель Государственного бюджетного профессионального учреждения Республики Крым «Сакский технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ, УТП 08.00.00. Техника и технологии строительства.

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

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 50 часов, в том числе:
занятий во взаимодействии с преподавателем 40 часов;
самостоятельной работы обучающихся 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	50
Занятия во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
практические занятия	31
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
в том числе:	
- развитие выносливости и силовых качеств в рамках норм ГТО	10
Промежуточная аттестация в 5 семестре – в форме <i>зачета</i> в 6 семестре - форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		1	2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			
	<i>Практические занятия</i>		5	2-3
	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100м.		
	2	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
	3	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение специальных беговых упражнений.		
	4	Выполнение ОРУ с отягощениями. Техника выполнения тройного прыжка.		
	5	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания в цель.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2		
Развитие выносливости в рамках норм ГТО (бег на короткие и длинные дистанции)				
Тема 2. Мини-футбол	<i>Практические занятия</i>		6	2-3
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
	2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча		
	3	Совершенствование техники перемещений и ведения мяча.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		1	
Развитие выносливости в рамках норм ГТО (стрельба из положения сидя или лежа)				
Тема 3. Баскетбол	<i>Практические занятия</i>		4	2-3
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками.		
	2	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Выполнение комплекса УГГ. Бросок		

		мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.		
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	<i>Практические занятия</i>		3	
	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.		2-3
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений в 3 строя.		
	3	Комплекс кувырков (кувырки вперед, назад). Упражнения на гибкость, прыжки на скакалке.		
	Сдача контрольных нормативов (зачет)		1	3
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Развитие выносливости в рамках норм ГТО: Метание спортивного снаряда, бег на дистанцию 2 км.		2		
Тема 5. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		1	
	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2
	<i>Практические занятия</i>		13	2-3
	1	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину		
	2	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	3	Выполнение ОРУ в волейболе		
	4	Совершенствование техники нападающего удара		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Развитие выносливости и силовых качеств в рамках норм ГТО: Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, рывок гири, наклоны вперед из положения стоя, прыжки в длину, бег по пересеченной местности, метание спортивного снаряда, бег на дистанцию 2км.)		5		
Тема 6. Сдача контрольных нормативов	<i>Дифференцированный зачет</i>		6	3
	1	Отжимание. Упражнения на гибкость		
	2	Упражнения на пресс. Челночный бег.		
	3	Прыжок в длину с места		
	4	Прыжки со скакалкой		

		Всего	50	
--	--	--------------	-----------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, обеспечивающего единовременную пропускную способность не менее 25 чел в час.

№	Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во
1	Мяч волейбольный	4
2	Мяч баскетбольный	5
3	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
4	Сетка волейбольная	1
5	Скакалки	3
6	Гимнастические маты	7
7	Щиты баскетбольные	3
8	Гимнастическая стенка	5
9	Обручи гимнастические	5

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.- М.; «Просвещение», 2012. - 237с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- выполнение индивидуального подобранного комплекса оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы атлетической гимнастики; - самоконтроль при выполнении физических упражнений; - преодоление искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах на занятиях физической культурой.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни	- указание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - разработка правил и способов планирования системы занятий физическими упражнениями.

