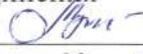


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

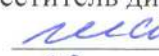
ОГБПОУ «РПК», пл. Ленина д.10
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU_RODNIKI@mail.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
профессионального цикла
Председатель методического
объединения

 М.Б. Волкова
Протокол № 1 от
« 29 » 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР
 А.Н. Шанина
« 29 » 08 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.05 Физическая культура
*в рамках основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по профессии*
08.01.05 Мастер столярно – плотничных и паркетных работ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.05
Мастер столярно – плотничных и паркетных работ, утверждённого Приказом
Минобрнауки России от 25.12.2017 №1259

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель- Гатин А.М.

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных, паркетных работ.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	5
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
Практические занятия	35
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
<p>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Содержание 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 отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»</p>	4	ОК 08.
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат: Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>	2	
	<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Содержание Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. «Упражнения на развитие выносливости» «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».</p>	3
<p>Самостоятельная работа обучающихся Прыжки через скакалку 50 раз</p>		1	

Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. «Кросс по пересеченной местности». «Бег на 150 м в заданное время». «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность». «Челночный бег 3x10». «Прыжки на различные отрезки длины». «Выполнение максимального количества элементарных движений». «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». «Упражнения на снарядах». «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». «Ходьба по гимнастическому бревну». «Упражнения с гантелями». «Упражнения на гимнастической скамейке». «Акробатические упражнения». «Упражнения в балансировании». «Упражнения на гимнастической стенке». «Преодоление полосы препятствий». «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции». «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	31	ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся Повторить комплекс прыжковых упражнений Составить комплекс общеразвивающих упражнений Выполнить прыжки через скакалку Выполнить комплекс упражнений по акробатике Составить профессиограмму и спортограмму	9	
Промежуточная аттестация		2	
		Всего:	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ОГБПОУ «РПК» для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учебник	Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев	М., 2015
ОИ 2	Физическая культура	А.А.Бишаева	М., 2016

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник	И.С.Барчуков	М., 2011
ДИ 2	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., 2010

Интернет-ресурсы

1.Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-2. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
7. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – Перечисление 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