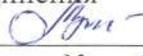


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

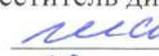
ОГБПОУ «РПК», пл. Ленина д.10  
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU\_RODNIKI@mail.ru

**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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>40</b>
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><b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Содержание</b> <b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии <b>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности <b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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><b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Содержание</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прыжки через скакалку 50 раз</p>		1	

<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> 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.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторить комплекс прыжковых упражнений Составить комплекс общеразвивающих упражнений Выполнить прыжки через скакалку Выполнить комплекс упражнений по акробатике Составить профессиограмму и спортограмму	9	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
		Всего:	<b>40</b>

### 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](http://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>
<b>Умения:</b>		
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"> <li>– Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практической работы
<b>Знания</b>		
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"> <li>– Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	Тестирование