

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
« 24 » « 08 » 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

 А.Н. Шанина
« 24 » « 08 » 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.06 Физическая культура
*в рамках основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по профессии
09.01.05 Закройщик*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 09.01.05 Закройщик, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 03.04.2018г. №230

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель Гатин А.М.

Родники, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **29.01.05 Закройщик**, входящей в укрупнённую группу специальностей **29.00.00 Технологии легкой промышленности**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 06, ОК08	<p>-Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>-Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>-Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности</p>	<p>-Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	37
<i>Самостоятельная работа</i>	12
Промежуточная аттестация	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	1	
Основы здорового образа жизни	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Подготовить реферат: Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.</p>	1	ОК 01, ОК 06, ОК08
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	1	
Физические способности человека и их развитие	<p>Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающегося</p>		ОК 01, ОК 06, ОК08

	Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	1	
Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающееся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.		ОК 01, ОК 06, ОК08
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	17	
Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; В том числе самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке Повторить комплекс прыжковых упражнений	4	ОК 01, ОК 06, ОК08
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	18	
Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости,		ОК 01, ОК 06, ОК08

профессиональных результатов	<p>координации и точности движения рук. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>В том числе самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно провести занятия профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с профессией Составить комплекс общеразвивающих упражнений</p>	5	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
Всего		40	

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.

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., 2017
ОИ 2	Физическая культура	А.А.Бишаева	М., 2018

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., 2017
ДИ 2	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., 2017

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.mosssport.ru>

7. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
Уметь:		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	<p>Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Демонстрировать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля
Знать:		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Осваивать методы профилактики профессиональных заболеваний.</p>	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля

