

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Хакасия
Техникум коммунального хозяйства и сервиса

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы: Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей ОК 03, ОК 04 и ОК 08, ЛР1 – ЛР12

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни; - способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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 т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	38
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	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	2	
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	1	
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 1 Тема «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	1	
	Практическое занятие 2 Тема «Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки»	1	
	Практическое занятие 3 Тема «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте»	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 03
	В том числе, практических занятий	2	ОК 04
	Практическое занятие 4 Тема «Упражнения на развитие выносливости»	1	ОК 08
	Практическое занятие 5 Тема «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные	Содержание учебного материала	31	ОК 03
	В том числе, практических занятий	31	ОК 04
	Практическое занятие 6 Тема «Освоение методики выполнения комплексов	1	ОК 08

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний электромонтажника»	
	Практическое занятие 7 Тема «Кросс по пересеченной местности»	1
	Практическое занятие 8 Тема «Бег на 150 м в заданное время»	1
	Практическое занятие 9 Тема «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1
	Практическое занятие 10 Тема «Метание гранаты в цель»	1
	Практическое занятие 11 Тема «Метание гранаты на дальность»	1
	Практическое занятие 12 Тема «Челночный бег 3х10»	1
	Практическое занятие 13 Тема «Прыжки на различные отрезки длинны»	1
	Практическое занятие 14 Тема «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1
	Практическое занятие 15 Тема «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1
	Практическое занятие 16 Тема «Развитие скоростно - силовых качеств»	1
	Практическое занятие 17 Тема «Развитие координации»	1
	Практическое занятие 18 Тема «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1
	Практическое занятие 19 Тема «Упражнения на снарядах»	1
	Практическое занятие 20 Тема «Профилактика сколиоза»	1
	Практическое занятие 21 Тема «Развитие гибкости»	1
	Практическое занятие 22 Тема «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1
	Практическое занятие 23 Тема «Ходьба по гимнастическому бревну»	1
	Практическое занятие 24 Тема «Развитие силы рук»	1
	Практическое занятие 25 Тема «Упражнения с гантелями»	1
	Практическое занятие 26 Тема «Упражнения на гимнастической скамейке»	1
	Практическое занятие 27 Тема «Акробатические упражнения»	1
	Практическое занятие 28 Тема «Упражнения в балансировании»	1

	Практическое занятие 29 Тема «Упражнения на гимнастической стенке»	1	
	Практическое занятие 30 Тема «Преодоление полосы препятствий»	1	
	Практическое занятие 31 Тема «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	1	
	Практическое занятие 32 Тема «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1	
	Практическое занятие 33 Тема «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	1	
	Практическое занятие 34 Тема «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	1	
	Практическое занятие 35 Тема «Развитие ловкости»	1	
	Практическое занятие 36 Тема «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
	Промежуточная аттестация	2	
		Всего:	40

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный комплекс (Спортивный зал; Открытый стадион широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

Спортивный зал, оснащенный

оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2.1. Печатные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3.2.2. Электронные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Яковлева Б. П., Бабушкина Г. Д. Психология физической культуры. — М.: Издательство «Спорт». 2016

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов - проведении промежуточной аттестации

<p>функциональных возможностей своего организма;</p>		
<p>Знания:</p> <p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов - проведении промежуточной аттестации

