

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022
год

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно – коммунального хозяйства, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016г № 1578 (зарегистрирован в Минюсте России 23.12.2016 N 4491);

– примерной основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно – коммунального хозяйства.

Организация-разработчик: Государственное областное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий колледж транспорта и дорожного хозяйства»

Разработчик: Карташов А.А., преподаватель физической культуры

Рекомендована Методическим Советом ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

Заключение Методического Совета № _____ от « ____ » _____ 2022 г.
номер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки и переподготовки квалифицированных рабочих на базе среднего общего образования или профессионального образования по профессии Слесарь-сантехник без предъявления требований к стажу работы.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Изучение дисциплины ОП.05 «Физическая культура» осуществляется в рамках изучения дисциплин общепрофессионального цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **38** часов;
самостоятельной работы обучающегося **2** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	34
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
– <i>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы по вопросам данных тем</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1			3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: - Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы по вопросам данных тем		2		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции». 2. «Совершенствование техники прыжка в длину с места».		4	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся:		-		
Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала		4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования». 2. «Разучивание комплексов специальных упражнений».		4	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся:				

Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	
	1				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия 1. «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши». 2. «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».				4
	Контрольные работы				-
Самостоятельная работа обучающихся:		-			
Раздел 3. Баскетбол					
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	
	1				
	Лабораторные работы				-
	Практические занятия 1. «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места». «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»				2
	Контрольные работы				-
Самостоятельная работа обучающихся:					
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	
	1				
	Лабораторные работы				-
	Практические занятия 1. «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места». «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».				2
	Контрольные работы				-
Самостоятельная работа обучающихся:					
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболист	Содержание учебного материала		2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	
	1				
	Лабораторные работы Практические занятия 1. «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу». «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».				2

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом». «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре».	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения». 2. «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков».	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,
	1		
	Лабораторные работы	-	

	Практические занятия 1. «Отработка техники прямого нападающего удара».	2	ОК 06, ОК 08
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке». 2. «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц». «Круговая тренировка на 5 - 6 станций».	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<i>Дифференцированный зачет</i>		2	
		ВСЕГО	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Универсальный спортивный зал:

- Брусья гимнастические – 2 шт.
- Перекладины универсальные – 3 шт.
- Маты гимнастические – 6 шт.
- Канат – 2 шт.
- Шведские стенки – 5 шт.
- Скамейки гимнастические – 5шт.
- Гири 16кг – 6 шт.
- Гири 24кг – 2 шт.
- Гири 32кг – 2 шт.
- Штанги универсальные – 2 шт.
- Гранаты для метания – 6 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи баскетбольные – 10 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Сетки волейбольные – 2 шт.
- Щит баскетбольный профессиональный 1800X1500 мм -2 шт.
- Кольцо баскетбольное амортизационное, игровое – 2 шт.
- Турник навесной – 4 шт.
- Упоры для отжимания – 4 шт.
- Скакалки резиновые – 20 шт.
- Туристические палатки – 4 шт.

Открытый стадион широкого профиля: беговая асфальтированная дорожка 250м, футбольное поле 70x40, сектор для прыжков в длину, единая полоса препятствий.

Лыжная база с лыжехранилищем:

- теплая раздевалка;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- выносные колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев.-19-е изд.. стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2018.-176с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл: учеб.для общеобразоват. организаций:базовый уровень/В.И.Лях.- 2-е изд. – М.:Просвещение,2017.- 255с. Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл: учеб.для общеобразоват. организаций:базовый уровень/В.И.Лях.- 2-е изд. – М.:Просвещение,2017.- 255с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися практических работ, индивидуальных заданий, тестирования, сдачи дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения		
<ul style="list-style-type: none">Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания		
<ul style="list-style-type: none">Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование