**ОП.05**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 год

С**ОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|   | стр. |
|  |  |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 5 |
| 1. условия реализации учебной дисциплины
 | 8 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины
 | 8 |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных 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 часов** |
| **Объем образовательной нагрузки** | **40** |
| в том числе:  |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 30 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Консультации** | - |
| **Промежуточная аттестация** 4 |

* 1. **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**  | **6** |  |
| 1. | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | 1 | ОК 08. |
| 2. | **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 | 1 |
| 3. | **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 | 1 |
| 4.-6. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 3 |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание**  | **5** |  |
| 1. | **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 | ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |
| 3. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |
| 4. | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |
| 5. | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |  |
| **Тема 1.3.**Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **25** |  |
| 1. | **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 2 | ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности». | 1 | ОК 08. |
| 3. | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время». | 1 |
| 4. | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». | 1 |
| 5. | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель». | 1 |
| 6. | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность». | 1 |
| 7. | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10». | 1 |
| 8. | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны». | 1 |
| 9. | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений». | 1 |
| 10. | **Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». | 1 |
| 11. | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах». | 1 |
| 12. | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». | 1 |
| 13. | **Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну». | 1 |
| 14. | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями». | 1 |
| 15. | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке». | 1 |
| 16. | **Практическая работа** «Акробатические упражнения». | 1 |
| 17. | **Практическая работа** «Упражнения в балансировании». | 1 |
| 18. | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке». | 1 |
| 19. | **Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий». | 1 |
| 20. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». | 1 |
| 21. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции». | 1 |
| 22. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». | 1 |
| 23. | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний». | 1 |
|  | 24. | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний». | 1 |  |
| **Промежуточная аттестация** | **4** |  |
|  | Всего: | **40** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

**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;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  | * 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 | * 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 |