Министерство образования и науки Калужской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Калужской области

«Людиновский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ программа учебной дисциплины**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

Людиново

2020г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, разработанной ФУМО, и Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии **15.01.35 Мастер слесарных работ** **,** укрупненной группы профессий **15.00.00 Машиностроение**

1. **СОГЛАСОВАНО « УТВЕРЖДАЮ»**
2. Зав. по учебной работе Зам.директора по УПР
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Е. Селиверстова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П Киселева.
4. Рассмотрена и одобрена цикловой комиссией
5. общеобразовательных дисциплин
6. Протокол № 9 от 12.05. 2020
7. Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Степина
8. Разработчики:

Терешкина Т.В. реподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **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 основной образовательной программы:**

 Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающийся осваиваются:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06.ОК 07.ОК 08.  | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **48** |
| **Самостоятельная работа**  | - |
| **Объем образовательной программы** | **48** |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы  | - |
| практические занятия  | 48 |
| контрольная работа | - |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация**  |

**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** | **4** |  |
| 1. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости» | 2 | ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06.ОК 07.ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 2 |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| 1. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 2 | ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06.ОК 07.ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 2 |
| **Тема 1.3.**Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **26** |  |
| 1. | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности» | 2 | ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06.ОК 07.ОК 08. |
| 2. | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время» | 2 |
| 3. | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | 2 |
| 4. | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель» | 2 |
| 5. | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность» | 2 |
| 6. | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10» | 2 |
| 7 | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны» | 2 |
| 8. | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений» | 2 |
| 9 | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | 2 |
| 10. | **Практическая работа** «Развитие скоростно - силовых качеств» | 2 |
|  11. | **Практическая работа** «Развитие координации» | 2 |
|  12. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» | 2 |
|  13. | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах» | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** |  |  |
|  | Всего: | **48** |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

 Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

 Технические средства обучения:

 - мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);

 - персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;

 - музыкальный центр, переносные колонки.

Лаборатория «Информационных технологий» оснащенная необходимым оборудованием для реализации программы учебной дисциплины, приведенным в п. 6.2.1 по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г. В. Барчуковой.-М., 2013.

2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещениу, 2013г.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:**- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни**Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | - сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;- обладает хорошей физической формой;- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;- посещает спортивные секции- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения:практической работылабораторной работыконтрольной работысамостоятельной работы тестирования |