

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Рассмотрено и утверждено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 11 июня 2019г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Е.С.Назарова



11 июня 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования
по профессии

29.01.05 Закройщик

г. Симферополь
2019

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Технология лёгкой промышленности»
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Протокол №10 от «07» июля 2019 г.
Председатель  О.А. Медведева

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
А.А. Сиверс
«07» июля 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

ИП Сваричевская
Директор  Н.А. Сваричевская
« 11 » июля 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **29.01.05 Закройщик**, входящей в укрупненную группу **29.00.00 Технологии легкой промышленности**, примерной основной образовательной программой по профессии **29.01.05 Закройщик** с учетом требований квалификационных справочников, профессиональных и международных стандартов.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Разработчики:

Короткая Татьяна Николаевна – преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.05 Закройщик, входящей в укрупненную группу 29.00.00 Технология легкой промышленности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 06, ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.- уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;- соблюдать технику безопасности	<ul style="list-style-type: none">- знать современное состояние физической культуры и спорта,- знать оздоровительные системы физического воспитания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: объем образовательной нагрузки – 40 часов;

во взаимодействии с преподавателем – 40 часов;

теоретическое обучение – 14 часов;

практические занятия – 26 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Объем образовательной нагрузки	<i>40</i>
Во взаимодействии с преподавателем	<i>40</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>14</i>
практические занятия	<i>26</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	
Основы здорового образа жизни	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.	2	ОК 01, ОК 06, ОК08
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	
Физические способности человека и их развитие	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.	2	ОК 01, ОК 06, ОК08
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	
Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающиеся 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	2	ОК 01, ОК 06, ОК08

	процессе активной двигательной деятельности.		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	
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; ведение баскетбольных мячей меня 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, координации и точности движения рук.	2	ОК 01, ОК 06, ОК08
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	30	
Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	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; ведение баскетбольных мячей меня 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, координации и точности движения рук.	4	ОК 01, ОК 06, ОК08
	В том числе практические занятия 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	26	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок);
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки;

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;

Измерительные приборы:

- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Сдача контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Уметь:		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессии (29.01.05 Закройщик) предъявляет повышенные требования. Демонстрировать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	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 по профессии.	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; Осваивать методы профилактики профессиональных заболеваний.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля.