

**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 № 6 от 03 июня 2020г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
"Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна"
Е.С.Назарова
03 июня 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования
по профессии
29.01.05 Закройщик

г. Симферополь
2020

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Технология лёгкой промышленности»
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

Протокол № от « » июня 202 г.

Председатель _____ О.А. Медведева

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК «Симферопольский
колледж сферы обслуживания и
дизайна»

_____ А.А. Сиверс

« » июня 202 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт от работодателя:

Н.А.Сваричевская

« » июня 202 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 Технология легкой промышленности**, примерной основой образовательной программой по профессии **29.01.05 Закройщик** с учетом требований квалифицированных справочников, профессиональных и международных стандартов.

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

Разработчики:

Старовойтова ирина Сергеевна – преподаватель первой 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	40
Во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	26
<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.