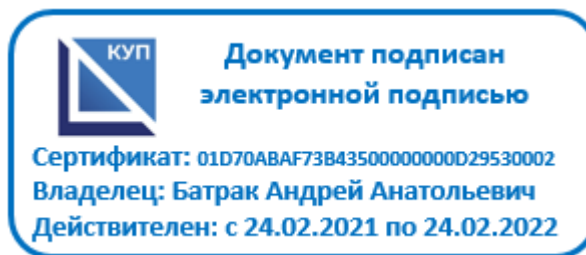




УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А. Батрак

« 01 » апреля 2021 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 «Физическая культура»**

**Профессия СПО: 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию
электростанций и сетей**

Форма обучения: очная

Срок освоения: 10 месяцев

Москва
2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР

 С.Х. Морозова

30.03.2021

Оглавление

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 «Физическая культура» является обязательной частью Общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии

13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 - 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 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сете	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей; средства профилактики перенапряжения
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	основы здорового образа жизни.
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
лабораторные работы, практические занятия	40
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет, дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Основы физической культуры	Практические занятия	4	
	Физической культуры и её значение в формировании здорового образа жизни. Задачи физической культуры в образовании. Формы организации физической культуры в режиме учебного заведения, во внеурочное время. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи. Пагубное влияние на организм вредных привычек. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	4	ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося:		
Тема 2. Гимнастика	Практические занятия	4	
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Акробатика.		ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося:		
Тема 3. Волейбол	Практические занятия	5	

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося:		
Тема 4. Баскетбол	Практические занятия	4	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося:		
Тема 5. Легкая атлетика	Практические занятия	10	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. бег 100 м, бег с ускорением. челночный бег, эстафетный бег 4×100м, 4×400м. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега.		ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося:		
Тема 6. Мини-футбол	Практические занятия	4	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра вратаря. Эстафеты с мячом.		ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося:		
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая	Практические занятия	9	

Подготовка	Упражнения с гантелями (девушки) и гири юноши. Метание теннисного и волейбольного мяча. Подтягивание на перекладине. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Подвижные игры на внимание.		ОК 04-08
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
	занятия	40	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт		
	всего	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, для большого тенниса; баскетбольные корзины; гимнастические палки, прыгалки, шведские стенки; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.), скамья для жима лежа; турник.

Стрелковый тир

Оборудование:

персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет; комплект стереоколонок; мультимедийный проектор; экран проекционный рулонный на штативе; интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ", макет автомата Калашникова АК-74.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва); Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва).

Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

Дополнительная литература:

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 2. ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Воронежский государственный институт физической культуры (г. Воронеж). Режим доступа:

<http://www.biblio-online.ru/book/E2E5EFE6-09C6-4D09-BEE7-CDCA3F41B222>

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BVB0-3B64B2059EB1>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования и др.) и др.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уметь:		
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 13.01.05	«Неудовлетворительно» - Обучающийся не овладел оцениваемой компетенцией, не раскрывает сущность поставленной проблемы. Не умеет применять теоретические знания в решении практической ситуации. Допускает ошибки в принятом решении, выполнении практических заданий, не уверено обосновывает полученные результаты. Материал излагается нелогично, бессистемно, недостаточно грамотно, без использования профессиональных терминов.	практические занятия, индивидуальные задания
Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сете	«Удовлетворительно» - Обучающийся освоил 60-69 % оцениваемой компетенции, показывает удовлетворительные знания основных вопросов программного материала, умение анализировать, делать выводы в условиях конкретной ситуационной задачи. Излагает решение проблемы недостаточно полно, непоследовательно, допускает неточности в профессиональных терминах, затрудняется доказательно обосновать свои суждения.	практические занятия, индивидуальные задания
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Хорошо» - Обучающийся освоил 60-69 % оцениваемой компетенции, показывает удовлетворительные знания основных вопросов программного материала, умение анализировать, делать выводы в условиях конкретной ситуационной задачи. Излагает решение проблемы недостаточно полно, непоследовательно, допускает неточности в профессиональных терминах, за-	практические занятия, индивидуальные задания
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)		
Знать:		

<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 13.01.05 Электромонтер по техническому обслуживанию электростанций и сетей; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>трудняется доказательно обосновать свои суждения.</p> <p>«Отлично» - Обучающийся освоил 90-100 % осваиваемой компетенции, умет связывать теорию с практикой, применять полученный практический опыт, анализировать, делать выводы, применять самостоятельные решения в конкретной профессиональной ситуации, высказывает и обосновывает свои суждения. Владеет навыками практической деятельности, показывает соответствие всем компонентам компетенции. Владеет устной и письменной коммуникацией, логически правильно излагает ответ.</p>	<p>практические занятия, индивидуальные задания,</p>
<p>основы здорового образа жизни.</p>		<p>практические занятия, индивидуальные задания</p>
<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p>		<p>практические занятия, индивидуальные задания</p>
<p>средства профилактики перенапряжения</p>		