

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР
 О.В.Добровольская
« 24 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Рассмотрена на заседании предметной
(цикловой) комиссии профессий сферы
строительства и транспорта
протокол № 10 от «26» мая 2022 г.
Председатель П(Ц)К  Р.В. Петросян

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016г. № 1545, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации (рег. №44900 от 22 декабря 2016г.), с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (зарегистрирована в государственном реестре ПООП под номером: 08.01.25 – 170331_31.03.2017г).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Сакский технологический техникум».

Разработчик:

Ревякина Ольга Викторовна, преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Сакский технологический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- 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

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 5
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 7
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов		
	III курс		итого
	5 семестр	6 семестр	
Объем учебной дисциплины	20	30	50
<i>в т. ч. в форме практической подготовки*</i>	-	-	-
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий, всего	17	23	40
из них:			
- урок/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i>	2	2	4
- лекция/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i>	-	-	-
- практическое занятие/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i>	15	21	36
- лабораторное занятие/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i>	-	-	-
- консультация	-	-	-
- семинар/ <i>в т.ч. в виде практической подготовки*</i>	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	3	7	10
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета			

*-указывается количество часов при наличии

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ раздела, темы	Название разделов и тем	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Кол-во часов	№ учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся Название темы учебного занятия	Домашнее задание
III курс (5 семестр)							
1	Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	ОК 08.	ЛР 4 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9	4	1	Теоретическое занятие. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Лях В.И. Физическая культура стр.91
					2	Практическое занятие. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	Медленный бег по пересеченной местности
					3	Практическое занятие. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. Кросс по пересеченной местности.	Выполнение упражнения для прыжков с места
					4	Практическое занятие. Подвижные игры различной интенсивности. Упражнение с набивными мячами.	Повторение упражнения с скакалкой
					2	1-2	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Бег на короткие и длинные дистанции
2	Основы здорового образа жизни	ОК 08.	ЛР 4 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9	7	5	Практическое занятие. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	Отработать комплекс упражнений с баскетбольным мячом
					6	Практическое занятие. Упражнения на	Отработать

						развитие выносливости. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	упражнения на выносливость
					7	Практическое занятие Учебная игра в футбол.	Отработать удары по футбольному мячу
					8	Практическое занятие. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Лях В.И. стр.97
					9	Практическая. Выполнения комплексов упражнений для глаз. Выполнения комплексов упражнений по формированию осанки.	Выполнить броски мяча в корзину с различных расстояний
					10	Практическое занятие. Выполнения комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Выполнить упражнений на развитие частоты движений
					11	Практическое занятие. Выполнения комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	Выполнить упражнения на развитие быстроты реакции
				1	3	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Стрельба из положения сидя или лежа	
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 08.	ЛР 4 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9	29	12	Практическое занятие. Упражнения, способствующие развитию групп мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	Выполнить упражнение на развитие быстроты движений
					13	Практическое занятие. Кросс по пересеченной местности.	Выполнить упражнения с гантелями.
					14	Практическое занятие. Бег на 150 метров в заданное время.	Выполнить прыжки на гимнастической скакалке за заданное место
					15	Практическое занятие. Прыжки в длину	Отработать

					способом «согнув ноги».	упражнения в балансирование
				16	Практическое занятие. Метание гранаты в цель.	Выполнить упражнение на набивание волейбольного мяча
				17	Зачет	
III курс (бсеместр)						
				18	Практическое занятие. Метание гранаты на дальность.	Лях В.И. стр.100
				19	Практическое занятие. Челночный бег 3*10	Выполнить комплекс утренней гимнастики
				20	Практическое занятие. Прыжки на различные отрезки длины.	Отработать комплекс упражнений по формированию осанки
				21	Практическое занятие. Общие развивающие упражнения в парах, с предметами. Подвижные игры с мячом.	Разработать упражнения для разминки
				22	Практическое занятие. Исходное положение в волейболе, перемещения, передача, подачи мяча.	Лях В.И. стр.10
				23	Практическое занятие. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	Выполнить упражнения на развитие быстроты движений
				24	Практическое занятие. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Эстафеты, бег по пересеченной местности
			2	4-5	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Метание спортивного снаряда, бег на дистанцию 2 км.	

					25	Теоретическое занятие. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	Лях В.И. стр.9
					26	Практическое занятие. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающие упражнений.	Прыжки на скакалке
					27	Практическое занятие. Упражнения с гантелями и скакалкой.	Выполнить прыжки на скакалке
					28	Практическое занятие. Упражнения в балансировании.	Приемы и подачи волейбольного мяча
					29	Практическое занятие. Упражнения на гимнастической стенке.	Эстафеты, подвижные игры
					30	Практическое занятие. Преодоление полосы препятствий.	Повторение упражнений по полосе препятствий
					31	Практическое занятие. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	Отработать челночный бег
					32	Практическое занятие. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	Отработать нападающие удары по футбольному мячу
					33	Практическое занятие. Выполнение упражнений на развитие частоты движений	Отработать упражнение с футбольным мячом
					34	Практическое занятие. Броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний.	Сгибание и разгибание рук из положения лежа
					35	Практическое занятие. Выполнить упражнения на отжимание.	Выполнение упражнений на гибкость
					36	Практическое занятие. Выполнить упражнения на гибкость.	Выполнение упражнений на пресс
					37	Практическое занятие. Выполнить упражнения на пресс.	Выполнение челночного бега
					38	Практическое занятие. Выполнить упражнения челночный бег.	Отработка прыжком с места в длину

					39	Практическое занятие. Выполнить упражнения на прыжки в длину с места.	Выполнить прыжки со скакалкой
				5	6-7	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, рывок гири	
					8-9	Наклоны вперед из положения стоя, прыжки в длину	
					10	Бег по пересеченной местности	
	Промежуточная аттестация			1	40	Дифференцированный зачет	
	Всего			50			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс: состоящий из спортивного зала и двух спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала:

- турник для подтягивания – 2 шт.;
- мяч баскетбольный – 17 шт.;
- мяч футбольный – 3 шт.;
- мяч волейбольный – 17 шт.;
- стенка гимнастическая – 5 шт.;
- штанга с блинами разного веса – 1 шт.;
- маты гимнастические – 7 шт.;
- обручи металлические – 12 шт.;
- скакалки – 13 шт.;
- теннисные ракетки – 2 комплекта.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные издания

Основная учебная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.- М.; «Просвещение», 2012.
- 237с

Дополнительная учебная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2016. — 299 с.

3.2.2 Электронные издания интернет-ресурсы

1. <https://www.sport-express.ru/news/>
2. <https://news.sportbox.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Тестирование</p> <p>Оценка за устный индивидуальный опрос</p>
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Оценка результатов выполнения практического занятия</p>

перенапряжения характерными для данной профессии	профессиональной деятельности	
--	----------------------------------	--