

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Крымский индустриально - строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура
по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных
работ

Рассмотрена цикловой
методической комиссией
«Точных и естественных наук»
30 августа 2021 г.
Председатель
_____ Е.Р. Енамукова

Утверждена
директор ГБПОУ КК КИСТ
30 августа 2021 г.
_____ Н.В. Плошник
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

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 Минобрнауки России № 1545 от 09.12.2016 г., зарегистрированного в Минюсте РФ 22.12.2016 г., № 44900), входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик: Строгонова Г.А., преподаватель
ГБПОУ КК КИСТ
Квалификация по диплому

(подпись)

Рецензенты:

Выдошенко И.В., преподаватель
ГБПОУ КК КТК
Квалификация по диплому:
Преподаватель по волейболу

(подпись)

Тарасов Н.Г., учитель МБОУ СОШ № 24
Квалификация по диплому

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 9	<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 перенапряжения характерными для данной профессии.- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	<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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	45
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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		5	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08 ЛР 9
	2.	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
	3.	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
	Тематика практических занятий		2	
	4.	Выполнение упражнений на развитие ловкости	1	
	5.	Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		5	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08 ЛР 9

	Тематика практических занятий		4	
	2.	Упражнения на развитие выносливости	1	
	3.	Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	
	4.	<i>Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.</i>	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		33	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08 ЛР 9
	Тематика практических занятий		32	
	2.	Кросс по пересеченной местности	1	ОК 08 ЛР 9
	3.	Бег на 150 м в заданное время	1	
	4.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	
	5.	Метание гранаты в цель	1	
	6.	Метание гранаты на дальность	1	
	7.	Челночный бег 3x10	1	
	8.	Прыжки на различные отрезки длинны	1	
	9.	Выполнение максимального количества элементарных движений	1	
	10.	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	
	11.	Развитие скоростно - силовых качеств	1	
	12.	Развитие координации	1	
	13.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	
	14.	Упражнения на снарядах	1	
	15.	Профилактика сколиоза	1	
	16.	Развитие гибкости	1	
	17.	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
18.	Ходьба по гимнастическому бревну	1		

	19.	Развитие силы рук	1	
	20.	Упражнения с гантелями	1	
	21.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	22.	Акробатические упражнения	1	
	23.	Упражнения в балансировании	1	
	24.	Упражнения на гимнастической стенке	1	
	25.	Преодоление полосы препятствий	1	
	26.	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	
	27.	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
	28.	Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
	29.	Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
	30.	<i>Выполнение приемов защиты и самообороны</i>	2	
	31.	<i>Выполнение страховки и самостраховки</i>	1	
	32.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		2	
			Всего:	45

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
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 <i>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</i>	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 профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
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	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	Тестирование

