

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
Н.Н. Каркавина
приказ № 243-Дот от « 01 » сентября 2020г.



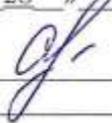
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (ППКРС) среднего профессионального образования: 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного 09.12.2016 года приказом № 1545.

Разработчики:

Гурнович Т.Е., преподаватель физического воспитания ГАПОУ РХ СПТ

<p>РАССМОТРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2020г. Председатель ПЦК </p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР Шуляк Л.Ф.  « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2020г</p>
---	--

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 07.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общие и профессиональные компетенции	Умения	Знания
ОК 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 08.01.07 Мастер общестроительных работ	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 08.01.07 мастер общестроительных работ средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Самостоятельная работа (не более 20%) <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	*
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	20
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Контрольная работа	*
<i>Самостоятельная работа</i>	*
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 05 Физическая культура

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	ОК 08
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности.		
	2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.		
	3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическая работа №1 Выполнение упражнений на развитие ловкости	1	
Практическая работа №2 Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	1		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	1. Психическое здоровье и спорт		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическая работа №3 Упражнения на развитие выносливости	1	
	Практическая работа №4 Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	31	ОК 08
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	30	
	Практическая работа №5 Кросс по пересеченной местности	1	
	Практическая работа №6 Бег на 150 м в заданное время	1	
	Практическая работа №7 Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	
Практическая работа №8 Метание гранаты в цель	1		

Практическая работа №9	Метание гранаты на дальность	1	
Практическая работа №10	Челночный бег 3x10	1	
Практическая работа №11	Прыжки на различные отрезки длинны		
Практическая работа №12	Выполнение максимального количества элементарных движений	1	
Практическая работа №13	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	
Практическая работа №14	Развитие скоростно - силовых качеств	1	
Практическая работа №15	Развитие координации	1	
Практическая работа №16	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	
Практическая работа №17	Упражнения на снарядах	1	
Практическая работа №18	Профилактика сколиоза	1	
Практическая работа №19	Развитие гибкости	1	
Практическая работа №20	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
Практическая работа №21	Ходьба по гимнастическому бревну	1	
Практическая работа №22	Развитие силы рук	1	
Практическая работа №23	Упражнения с гантелями	1	
Практическая работа №24	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
Практическая работа №25	Акробатические упражнения	1	
Практическая работа №26	Упражнения в балансировании	1	
Практическая работа №27	Упражнения на гимнастической стенке	1	
Практическая работа №28	Преодоление полосы препятствий	1	
Практическая работа №29	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	
Практическая работа №30	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
Практическая работа №31	Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
Практическая работа №32	Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
Практическая работа №33	Развитие ловкости	1	
Практическая работа №34	«Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер, проектор и/или интерактивная доска

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

I.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева. — М., Академия , 2014.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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</p>	<p>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>	<p>Оценка результатов в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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.</p>	<p>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</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</p>