

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение**

«Майкопское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Майкопского СУВУ

А. Т. Хут

« 22 / 08 » 20 21



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Квалификация: штукатур маляр строительный

Форма обучения очная

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

| Код ОК,ПК | Умения | Знания |
|-----------|---|--|
| ОК 08 | Использовать физкультурнооздоровительную 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 | 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 |
|---|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 50 |
| Самостоятельная работа | 10 |
| Объем образовательной программы | 60 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные работы (если предусмотрено) | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 48 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| контрольная работа | |
| Самостоятельная работа | 10 |
| Промежуточная аттестация зачеты | 6 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|---------------------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Тема 1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии</p> <p>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</p> <p>3. Практические занятия: «Выполнение упражнений на развитие ловкости»</p> | <p>2</p> <p>16</p> | <p>ОК-08</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>4. 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</p> <p>5. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»</p> | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|--------------|
| <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни</p> | <p>Практические занятия: «Упражнения на развитие выносливости»</p> <p>Самостоятельная работа: «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».</p> | <p>16</p> <p>10</p> | <p>ОК 08</p> |
| <p>Тема3. Физкультурнооздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Практические занятия: Практическая работа «Кросс по пересеченной местности» 3. Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время» 4. Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» 5. Практическая работа «Метание гранаты в цель» 6. Практическая работа «Метание гранаты на дальность» 7. Практическая работа «Челночный бег 3x10» 8. Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны» 9. Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений»</p> | <p>16</p> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>10. Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»</p> <p>11. Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств»</p> <p>12. Практическая работа «Развитие координации»</p> <p>13. Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»</p> <p>14. Практическая работа «Упражнения на снарядах»</p> <p>15. Практическая работа «Профилактика сколиоза»</p> <p>16. Практическая работа «Развитие гибкости»</p> <p>17. Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»</p> <p>18. Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну»</p> <p>19. Практическая работа «Развитие силы рук»</p> <p>20. Практическая работа «Упражнения с гантелями»</p> <p>21. Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»</p> <p>22. Практическая работа «Акробатические упражнения»</p> <p>23. Практическая работа «Упражнения</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---------------------|--|-----------|--|
| | <p>в балансировании»</p> <p>24. Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»</p> <p>25. Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»</p> <p>26. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»</p> <p>27. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»</p> <p>28. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»</p> <p>29. Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний»</p> <p>30. Практическая работа «Развитие ловкости»</p> <p>31. Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»</p> | | |
| Зачет, зачет | Зачет, зачет | | |
| Всего | Всего | 60 | |

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.21 Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия , 2014. 2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценивания | Методы оценки |
|---|--|--|
| 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 | 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 работ |

| | | |
|--|--|---------------------|
| <p>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</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 медикогигиенических средствах восстановления организма</p> | <p>Тестирование</p> |
|--|--|---------------------|