

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Майкопское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»  
(Майкопское СУВУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Майкопского СУВУ

Т. Хут

2022



**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

## **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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Тема 1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>3. Практические занятия: «Выполнение упражнений на развитие ловкости»</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>16</b></p>	<p><b>ОК-08</b></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><b>Практические занятия:</b> «Упражнения на развитие выносливости»</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>10</b></p>	<p>ОК 08</p>
<p>Тема3. Физкультурнооздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»</p> <p>3. Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»</p> <p>4. Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»</p> <p>5. Практическая работа «Метание гранаты в цель»</p> <p>6. Практическая работа «Метание гранаты на дальность»</p> <p>7. Практическая работа «Челночный бег 3x10»</p> <p>8. Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны»</p> <p>9. Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений»</p>	<p><b>16</b></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>		
<b>Зачет, зачет</b>	<b>Зачет, зачет</b>		
<b>Всего</b>	<b>Всего</b>	<b>60</b>	

### **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
<b>Уметь:</b> 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><b>Знать:</b>  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>
--	--	---------------------