

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия:

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	8
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

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

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с общепрофессиональной дисциплиной ОП.04 «Безопасность жизнедеятельности» и профессиональными модулями: ПМ.01 «Выполнение штукатурных и декоративных работ», ПМ.03 «Выполнение малярных и декоративно – художественных работ»

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	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	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	62
Самостоятельная работа	8
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	54
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	48
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

22. 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
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	СК.08
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии		
	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. Требования безопасности.		
	Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	Содержание учебного материала	1	
	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма, необходимые для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
	Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1	
Самостоятельная работа обучающихся: Составить реферат на тему: «физическая культура»	1		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	СК.08
	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		
	Практические занятия «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: «Упражнения на развитие выносливости»	1	

	Практические занятия «Бег 3000 метров» «Упражнение на развитие быстроты» «Бег 30,60,100 метров» «Упражнение на развитие силы»	4	
	Практические занятия «Упражнение на перекладине, подтягивание» «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
Тема 13. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	1	СК.08
	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	Практические занятия «Кросс по пересеченной местности»	1	
	Практические занятия «Бег на 150 м в заданное время» «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. «Прыжки в длину»	1	
	Практические занятия «Метание гранаты в цель» «Метание гранаты на дальность» «Челночный бег 3x10»	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. «Челночный бег»	1	
	Практические занятия «Прыжки на различные отрезки длины» «Выполнение максимального количества элементарных движений»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. «Броски баскетбольного мяча в корзину»	1	
	Практические занятия «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» «Развитие скоростно - силовых качеств» «Развитие координации»	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	

	<p>Практические занятия «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышечной» «Упражнения на снарядах»</p>	2	
	<p>Практические занятия «Профилактика сколиоза» «Развитие гибкости» «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» «Ходьба по гимнастическому бревну» «Развитие силы рук» «Упражнения с гантелями» «Упражнения на гимнастической скамейке» «Акробатические упражнения» «Акробатические упражнения» «Акробатические упражнения» «Упражнения в балансировании» «Упражнения на гимнастической стенке» «Преодоление полосы препятствий» «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»</p>	14	
	<p>Практические занятия «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» «Броски мяча в корзину с различных расстояний»</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. «Броски мяча в корзину с различных расстояний»</p>	1	
	<p>Практические занятия «Развитие ловкости» «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики» «Игра в волейбол по правилам» «Передачи, подачи мяча в волейболе»</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. «Передачи, подачи мяча в волейболе»</p>	1	
	<p>Практические занятия «Игра в баскетбол» «Шрафной бросок» «Ведение, передачи мяча»</p>	5	

	«Игра в волейбол, баскетбол»		
	Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	62	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеются 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

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 оценки	Методы оценки
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	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	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	Реферат Устный опрос

перенапряжения	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	
Итоговый контроль – дифференцированный зачёт		