

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГАОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАОУ СПО СО РМТ

_____ В.С. Моисеев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОП.05 Физическая культура

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных
работ**

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Составитель Мусихин В.В., преподаватель высшей квалификационной категории;
Манаков Д.В., преподаватель

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ с учетом примерной программы

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа раздела является частью основной профессиональной образовательной программы - ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина общепрофессионального цикла

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание раздела «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Гимнастические элементы в спортивных играх	Содержание учебного материала	40	2,3
	Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	Основы здорового образа жизни. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2	
	Практическая работа Подбор лыж. Классический, коньковый ход, смазка	2	
	Практическая работа Классический ход. 5000 м, 7000 м	2	
	Практическая работа Общая выносливость 6000 - 7000 м	2	
	Практическая работа Сдача норм по лыжной подготовке	2	
	Практическая работа Баскетбол. Бросок из под кольца средняя дистанция, длинная дистанция.	2	
	Практическая работа Баскетбол. Ведение, прием с броском в кольцо.	2	
	Практическая работа Баскетбол. Фол в защите, фол в нападений.	2	
	Практическая работа Лыжи. Скоростная выносливость.	2	
	Практическая работа Лыжи. Бег по пересеченной местности.	2	
	Практическая работа Лыжи. Бег по пересеченной местности 3,5 км.	2	
	Практическая работа Баскетбол. Разминка Розыгрыш лишнего.	2	
	Практическая работа Баскетбол. Разминка. Двухсторонняя игра.	2	
	Практическая работа Баскетбол. Разминка. Двухсторонняя игра.	2	
	Практическая работа Гимнастика. ТБ. Юноши - подтягивание на гимнастической перекладине. Девушки – подтягивание на нижней перекладине	2	
	Практическая работа Поднос ног к перекладине (пресс)	2	
	Практическая работа Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	2	
	Практическая работа Развитие скоростно - силовых качеств	2	
Практическая работа Развитие координации	2		
Зачет дифференцированный.	2		
Всего аудиторных		40	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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	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;	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья	Тестирование

<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>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>	
---	---	--