

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 18.09.2023 18:15:06

Уникальный программный ключ:

3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО
КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии ЦМК ФК и БЖ
Протокол от 27.06.2022. №10

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»
от 30.06.2022. № 660

Председатель Т.Н. Андрющенко
Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 29.06.2022. № 5

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1545, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 22.12.2016 г. № 44900, примерной основной образовательной программы профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ (зарегистрирована в государственном реестре ПООП № 08.01.25-170331, протокол ФУМО от 31.03.2017 №17), укрупненная группа профессий, специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация разработчик: - государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель(и) Форманчук А.И. преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая 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 ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкции..

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

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	ЛР 13
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 14
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	ЛР 15

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	-
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4

практические занятия	36
Практическая подготовка	36
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
<p>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
	1.	<p>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. 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>	2	<p>ОК 08 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15</p>
		<p>Практические занятия</p>		
	1.	<p>Выполнение упражнений на развитие ловкости» Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»</p>	2	
<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
	1.	<p>Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.</p>	2	<p>ОК 08 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15</p>
	.	<p>Практические занятия</p>		
	2	<p>Упражнения на развитие выносливости «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».</p>	2	
<p>Тема 1.3. Физкультурно-</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
		<p>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения</p>		<p>ОК 08 ЛР 3</p>

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		ЛР 4 ЛР 5 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15		
		Практические занятия				
	3	Кросс по пересеченной местности. Бег на 150 м в заданное время	30	ОК 08 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15		
	4	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки на различные отрезки длины				
	5	Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность				
	6	Челночный бег 3x10. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног				
	7	Выполнение максимального количества элементарных движений. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений				
	8	Развитие скоростно - силовых качеств. Развитие координации				
	9	Упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну				
	10	Профилактика сколиоза. Развитие гибкости				
	11	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции.				
	12	Развитие силы рук. Упражнения с гантелями				
	13	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения				
	14	Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке				
	15	Преодоление полосы препятствий. Броски мяча в корзину с различных расстояний				
	16	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие частоты движений				
	17	Развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики				
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет (практическое занятие)				2	
		Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены Спортивный зал и спортивный стадион

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

Оборудование:

1 Спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная.

2 Спортивная площадка: турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3 Спортивный инвентарь: стартовые флажки, секундомер, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шведская стена, гимнастические маты, тренажеры, скакалки, настольный теннис, спортивные мячи, обручи, гири, гимнастический козел, прыжковый трамплин.

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

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

Дополнительная литература

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. (iprbook)

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО/ Я.М. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, . – 214 с. (iprbook)

Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для СПО/ В.С. Кузнецов. – Москва: КноРус,. – 256 с. (iprbook)

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. (iprbook)

Интернет ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	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	Тестирование