

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич

Должность: Директор

Дата подписания: 18.09.2023 18:20:03

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	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
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	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
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	<b>ЛР 12</b>
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	<b>ЛР 13</b>
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	<b>ЛР 14</b>
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	<b>ЛР 15</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	40
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Объем образовательной программы</b>	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4

практические занятия	36
Практическая подготовка	36
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

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

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		<b>жизненных и профессиональных целей.</b> 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		
		<b>Практические занятия</b>				
	3	Кросс по пересеченной местности. Бег на 150 м в заданное время	<b>30</b>	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				
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет (практическое занятие)</b>				<b>2</b>	
		Всего:			<b>40</b>	



### 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.olymptic.ru](http://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>
<b>Умения:</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 работы
<b>Знания</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	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