Приложение \_\_\_\_ к ОПОП по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОЯРСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

**Красноярск, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1545, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 г., регистрационный № 44900.

**Организация-разработчик:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский строительный техникум»

**Разработчики:**

Поляков Вячеслав Вячеславович, руководитель физического воспитания

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины** | **4** |
| 1. **Структура и содержание учебной дисциплины** | **5** |
| 1. **Условия реализации учебной дисциплины** | **10** |
| 1. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | **11** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

**1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, укрупненной группы специальности 08.00.00 Техника и технологии строительства.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями ПМ.01 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.02 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Формулировка компетенции** | **Знания, умения** |
|  |  |  |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **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 (специальности) |
| **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 (специальности);  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** | 50 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 5 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 35 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) | - |
| контрольная работа | - |
| *Самостоятельная работа* | 10 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Наименование разделов и тем дисциплины** | **Содержание учебного материала,**  **лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | | | **Вид, тип занятия** | **Образовательный результат (ОК, ПК)** | **Информационные средства обучения (ОИ, ДИ, ИР)** | **Формы и методы контроля** |
| теор. занития | практ./ лабор. | сам. раб |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | **Раздел 1. Физическая культура** | | **5** | **35** | **10** |  |  |  |  |
| **1** | **Тема 1.1.** Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | **Содержание учебного материала** | **3** | **2** | **4** |  |  |  |  |
| **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | 1 |  |  | лекция | ОК 08 |  | опрос |
| **Самостоятельная работа:**  Подготовка рефератов на тему: «Физическая культура профессиональной деятельности» |  |  | 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 | 1 |  |  | лекция | ОК 08 |  | беседа |
|  | **Самостоятельная работа:**  Подготовить тесты и оценка физической подготовленности. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **2** | **Практическая работа:**  Выполнение упражнений на развитие ловкости |  | 1 |  | практичес | ОК 08 |  |  |
| **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 | 1 |  |  | лекция | ОК 08 |  |  |
| **3** | **Практическая работа:**  Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Тема 1.2.** Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | **1** | **2** | **2** |  |  |  |  |
| **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 |  |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа:**  Подготовка рефератов на тему «Основы здорового образа жизни» |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **4** | **Практическая работа:**  Упражнения на развитие выносливости |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа**:  Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **5** | **Тема 1.3.** Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **1** | **31** | **2** |  |  |  |  |
| **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 |  |  | комбинир. | ОК 08 |  |  |
| **Самостоятельная работа:**  Разработать комплекс упражнений направленных на развитие группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **Практическая работа:**  Круговая тренировка |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **6** | **Практическая работа:**  Тест Купера |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Прыжки в длину с места |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **7** | **Практическая работа:**  Метание мяча |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Метание мяча на дальность |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **8** | **Практическая работа:**  Челночный бег 3х10 |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа**:  Прыжки на различные отрезки длинны |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **9** | **Практическая работа:**  Выполнение максимального количества элементарных движений |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **10** | **Практическая работа:**  Развитие скоростно - силовых качеств |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Развитие координации |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **11** | **Практическая работа:**  Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Упражнения с гимнастическими скамейками |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **12** | **Практическая работа:**  Профилактика сколиоза |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Развитие гибкости |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **13** | **Практическая работа:**  Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Ходьба по гимнастической скамье |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **14** | **Практическая работа:**  Развитие силы рук |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Упражнения с набивными мячами |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **15** | **Практическая работа:**  Упражнения на гимнастической скамейке |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Акробатические упражнения |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **16** | **Практическая работа:**  Упражнения в балансировании |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Различные кувырки |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **17** | **Практическая работа:**  Передача эстафетной палочки |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **18** | **Практическая работа:**  Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Выполнение упражнений на развитие частоты движений |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **19** | **Практическая работа:**  Броски мяча в корзину с различных расстояний |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **Практическая работа:**  Развитие ловкости |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
| **20** | **Практическая работа**:  Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики |  | 1 |  | практическое занятие | ОК 08 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа:**  Подготовка к зачету |  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | **Дифференцированный зачет** |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | | **5** | **35** | **10** |  |  |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

**Спортивный зал,** оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

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

Скамья гимнастическая 6 шт.,

щит баскетбольный 2 шт.,

кольцо баскетбольное 2 шт.,

турник баскетбольный 2 шт.,

сетка волейбольная 2 шт.,

стойка волейбольная 2 шт.,

сетка волейбольная 1 шт.,

набивные мячи 6 шт.,

гимнастические маты 8 шт.,

эстафетные палочки 10 шт.,

гимнастические палки 50 шт.,

гимнастические конусы 10 шт.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основные источники:**

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **знать:** |  |  |
| 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 |
| **уметь:** |  |  |
| 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 |