

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Крымский индустриально - строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура  
по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных  
работ

Рассмотрена цикловой  
методической комиссией  
«Строительного профиля»  
30 августа 2019 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ А.В. Теплова

Утверждена  
директор ГБПОУ КК КИСТ  
30 августа 2019 г.  
\_\_\_\_\_ Н.В. Плошник  
М.П.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 1545 от 09.12.2016 г., зарегистрированного в Минюсте РФ 22.12.2016 г., № 44900), входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик: Строгонова Г.А., преподаватель  
ГБПОУ КК КИСТ  
Квалификация по диплому

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рецензенты:

Выдошенко И.В., преподаватель  
ГБПОУ КК КТК  
Квалификация по диплому:  
Преподаватель по волейболу

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Бойко Д.А., директор ООО «СМП ЮГ»  
Квалификация по диплому

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

		<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

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

**1.2. Место учебной 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.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

**1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен 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.
- *выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;*
- *выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.*

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен 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.

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 45 часов;

*из них вариативная часть – 5 часов*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 45 часов.

## 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>	45
<b>Объем образовательной программы</b>	45
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	40
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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>		<b>5</b>	
	1.	<b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08
	2.	<b>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
		<b>Тематика практических занятий</b>		
	3.	Выполнение упражнений на развитие ловкости	1	
	4.	<b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> 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	
		<b>Тематика практических занятий</b>		
5.	Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	1		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>		

Основы здорового образа жизни	1.	<b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08
		<b>Тематика практических занятий</b>		
	2.	Упражнения на развитие выносливости	1	
	3.	Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	1	
	4.	<i>Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.</i>	2	
<b>Тема 1.3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>33</b>	
	1.	<b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08
		<b>Тематика практических занятий</b>		
	2.	Кросс по пересеченной местности	1	ОК 08
	3.	Бег на 150 м в заданное время	1	
	4.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	
	5.	Метание гранаты в цель	1	
	6.	Метание гранаты на дальность	1	
	7.	Челночный бег 3x10	1	
	8.	Прыжки на различные отрезки длины	1	
	9.	Выполнение максимального количества элементарных движений	1	
	10.	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	1	
	11.	Развитие скоростно - силовых качеств	1	
	12.	Развитие координации	1	
	13.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног	1	
	14.	Упражнения на снарядах	1	
	15.	Профилактика сколиоза	1	
16.	Развитие гибкости	1		

	17.	Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время	1	
	18.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	
	19.	Развитие силы рук	1	
	20.	Упражнения с гантелями	1	
	21.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	22.	Акробатические упражнения	1	
	23.	Упражнения в балансировании	1	
	24.	Упражнения на гимнастической стенке	1	
	25.	Преодоление полосы препятствий	1	
	26.	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции	1	
	27.	Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции	1	
	28.	Выполнение упражнений на развитие частоты движений	1	
	29.	Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
	30.	<i>Выполнение приемов защиты и самообороны</i>	2	
	31.	<i>Выполнение страховки и самостраховки</i>	1	
	32.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>45</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены 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;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

*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 , 2014.

#### 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 <i>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</i>	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

