

Департамент образования и науки Тюменской области

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области
«Агротехнологический колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

2018 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «9» декабря 2016г., № 1545

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Агротехнологический колледж»

Разработчик:

Орловский К.С., преподаватель физической культуры

Рабочая программа рассмотрена на заседании

ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9 от 21.06 2018 г.

Председатель ПЦК

 Г.С. Хисамутдинова

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УПР

 Н.П. Туровинина

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

2. 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 модулями¹: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

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

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 (не более 20%) <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	*
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	34
Промежуточная аттестация	1

Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся

Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
2	3	4
Содержание учебного материала	5	
1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	2	О
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		
Практическая работа №1. «Выполнение упражнений на развитие ловкости» 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	3	
Практическая работа №2. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»		
Содержание учебного материала	3	
1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	О
Практическая работа №3. «Упражнения на развитие выносливости»	2	
Практическая работа №4. «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».		
Содержание учебного материала	31	

-ые для НЫХ	1.Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	О
	Практическая работа №5. «Кросс по пересеченной местности»	30	
	Практическая работа №6. «Бег на 150 м в заданное время»		
	Практическая работа №7. «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»		
	Практическая работа №8. «Метание гранаты в цель»		
	Практическая работа №9. «Метание гранаты на дальность»		
	Практическая работа №10. «Челночный бег 3х10»		
	Практическая работа №11. «Прыжки на различные отрезки длины»		
	Практическая работа №12. «Выполнение максимального количества элементарных движений»		
	Практическая работа №13. «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»		
	Практическая работа №14. «Развитие скоростно - силовых качеств»		
	Практическая работа №15. «Развитие координации»		
	Практическая работа №16. «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»		
	Практическая работа №17. «Упражнения на снарядах»		
	Практическая работа №18. «Профилактика сколиоза»		
	Практическая работа №19. «Развитие гибкости»		
	Практическая работа №20. «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»		
	Практическая работа №21. «Ходьба по гимнастическому бревну»		
	Практическая работа №22. «Развитие силы рук»		
	Практическая работа №23. «Упражнения с гантелями»		
	Практическая работа №24. «Упражнения на гимнастической скамейке»		
	Практическая работа №25. «Акробатические упражнения»		
	Практическая работа №26. «Упражнения в балансировании»		
	Практическая работа №27. «Упражнения на гимнастической стенке»		
	Практическая работа №28. «Преодоление полосы препятствий»		
	Практическая работа №29. «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»		
	Практическая работа №30. «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»		

	Практическая работа №31. «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»		
	Практическая работа №32. «Броски мяча в корзину с различных расстояний»		
	Практическая работа №33. «Развитие ловкости»		
	Практическая работа №34. «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»		
ная я	Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	40	

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;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. / А.А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 304 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>

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;	Тестирование

условия деятельности физического труда; средства перенапряжения	профессиональной и зоны риска здоровья для профилактики	<p>перечисление критериев здоровья человека;</p> <p>характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</p> <p>перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</p> <p>представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</p> <p>представление о профессиональных заболеваниях;</p> <p>представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</p>	
---	---	---	--