Министерство образования и науки Калужской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Калужской области

«Людиновский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ программа учебной дисциплины**

**ОП.05 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 08.01 25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Людиново

2020г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, разработанной ФУМО, и Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии **08.01 25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ** **,** укрупненной группы профессий **08.00.00 Техника и технологии строительства.**

1. **СОГЛАСОВАНО « УТВЕРЖДАЮ»**
2. Зав. по учебной работе Зам.директора по УПР
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Е. Селиверстова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П Киселева.
4. Рассмотрена и одобрена цикловой комиссией
5. общеобразовательных дисциплин
6. Протокол № 9 от 12.05. 2020
7. Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Степина Е.А.
8. Разработчики:
9. Терешкина Т.В., преподаватель

**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 примерной рабочей программы**

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной 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.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ.

**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** | 30 |
| **Самостоятельная работа *(не более 20%)****Определяется при формировании рабочей программы* | 2 |
| **Объем образовательной программы** | 32 |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | \* |
| лабораторные занятия  | \* |
| практические занятия  | 30 |
| курсовая работа (проект)  | \* |
| Контрольная работа | \* |
| *Самостоятельная работа* | 2 |
| **Промежуточная аттестация**  |  |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О5 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 |
| **Тема 1.1.**Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости» | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 1 |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| 1. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |  |
| 2. | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |
| **Тема 1.3.**Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **26** |  |
| 1. | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности» | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время» | 1 |
| 3. | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | 1 |
| 4. | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель» | 1 |
| 5. | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность» | 1 |
| 6. | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10» | 1 |
| 7 | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны» | 1 |
| 8. | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений» | 1 |
| 9 | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | 1 |
| 10. | **Практическая работа** «Развитие скоростно - силовых качеств» | 1 |
|  11. | **Практическая работа** «Развитие координации» | 1 |
|  12. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» | 1 |
|  13. | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах» | 1 |
|  |  | **Самостоятельная работа** | 2 |  |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** |  |  |
|  | Всего: | **32** |  |

**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**

* + 1. **Печатные издания**
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)
3. **Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **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 |