



Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства
Минобразования Чувашии (ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ»)
02/02-05

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины базового уровня

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Рассмотрено
ЦК естественно-научных дисциплин и БЖД
Председатель
А / Кутоманова М.Н.
Протокол № 8
от «30» июня 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по научно-методической работе
А. В. Терентьева
«30» июня 2021 г.

Разработано на основе
ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016 г. №1545, зарегистрированного Минюстиции РФ 22.12.2016 г. №44900

Разработчик:

Терентьева А.В., преподаватель высшей квалификационной категории /подпись
Ф.И.О., должность, ученая степень, звание, категория,

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Чебоксарского техникума строительства
и городского хозяйства
Минобразования Чувашии
« 30 » 06 20 21 г.
Протокол № 4

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура является частью ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.02.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ укрупненной группы специальностей 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу по профессии 08.02.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОП.04 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

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.

В результате изучения учебной 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;
- способы реализации собственного физического развития.

Учебная дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	54
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	44
Самостоятельная работа студентов (всего)	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 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	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии</p> <p>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. Выполнение упражнений на развитие ловкости.</p> <p>3. 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. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08</p>
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>2. Упражнения на развитие выносливости. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08</p>
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы</p>	<p>36/2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08</p>

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		ОК 08
	2.	Кросс по пересеченной местности. Бег на 150 м в заданное время.	2	
	3.	Виды стартов. Стартовый разгон.	2	
	4.	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.	2	
	5.	Челночный бег 3x10.	2	
	6.	Виды прыжков. Техника их выполнения.	2	
	7.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки на различные отрезки длины.	2	
	8.	Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.	2	
	9.	Выполнение максимального количества элементарных движений.	2	
	10.	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	2	
	11.	Развитие скоростно - силовых качеств. Развитие координации.	2	
	12.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	2	
	13.	Профилактика сколиоза. Развитие гибкости.	2	
	14.	Развитие силы рук. Упражнения с гантелями.	2	
	15.	Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке.	2	
	16.	Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции. Выполнение упражнений на развитие частоты движений.	2	
	17.	Броски мяча в корзину с различных расстояний. Развитие ловкости	2	
	18.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		2	
Дифференцированный зачет			4	
Всего			54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеются следующие специальные помещения: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, гантели.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>Должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического развития.</p>	<p>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.</p>	<p>Тестирование</p>