

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 07.12.2021 08:38:01
Уникальный программный ключ:
09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfc209960

Министерство образования Камчатского края
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Камчатский политехнический техникум»
(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ПРОФЕССИИ
08.01.25 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта приказ № 1545 от 09.12.2016 года, по профессии среднего профессионального образования 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Составитель Туракова И.А., методист.

РЕКОМЕНДОВАНО

ЦК мастеров
производственного
обучения
протокол № 1
от «24» 09 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
протокол № 2
от «23» 10 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |
| 4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 «ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для дополнительного профессионального образования: курсов повышения квалификации и переподготовке рабочих и специалистов среднего профессионального образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.05 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ» и входит в общепрофессиональный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения 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.

В результате освоения учебной 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.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими/профессиональными компетенциями.

Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, 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 (ОК 08).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 40 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов; самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

Учебным планом предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы представлены в таблице ниже.

Таблица – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 45 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе: | 42 |
| теоретические занятия, | - |
| практические занятия | 42 |
| Самостоятельная работа обучающегося, в том числе: | 3 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 «Основы технологии отделочных строительных работ»

Тематический план и содержание учебной дисциплины представлены в таблице ниже.

Таблица – Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы и самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | Содержание учебного материала: 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. 2. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии 3. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. 4. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. | 2 | |
| | Практическое занятие: «Выполнение упражнений на развитие ловкости». | 2 | |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала: 1. Психическое здоровье и спорт. 2. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 3. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 2 | |
| | Практическое занятие: «Упражнения на развитие выносливости» | 2 | |
| Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Содержание учебного материала: 1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. 2. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 38 | |
| | Практическая работа «Кросс по пересеченной местности» | 2 | |
| | Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время» | 1 | |
| | Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнут ног»» | 1 | |
| | Практическая работа «Метание гранаты в цель» | 1 | |
| | Практическая работа «Метание гранаты на дальность» | 1 | |
| | Практическая работа «Челночный бег 3х10» | 2 | |
| | Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длины» | 2 | |

| | | |
|---|----|--|
| Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений» | 1 | |
| Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | 1 | |
| Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств» | 1 | |
| Практическая работа «Развитие координации» | 2 | |
| Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» | 1 | |
| Практическая работа «Упражнения на снарядах» | 1 | |
| Практическая работа «Профилактика сколиоза» | 1 | |
| Практическая работа «Развитие гибкости» | 1 | |
| Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» | 2 | |
| Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну» | 1 | |
| Практическая работа «Развитие силы рук» | 1 | |
| Практическая работа «Упражнения с гантелями» | 1 | |
| Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке» | 1 | |
| Практическая работа «Акробатические упражнения» | 2 | |
| Практическая работа «Упражнения в балансировании» | 1 | |
| Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке» | 1 | |
| Практическая работа «Преодоление полосы препятствий» | 1 | |
| Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции» | 1 | |
| Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» | 2 | |
| Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» | 2 | |
| Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | 1 | |
| Практическая работа «Развитие ловкости» | 1 | |
| Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики» | 1 | |
| Самостоятельная работа: подготовка по конспекту лекций, самостоятельная работа с литературой. | 3 | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 45 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности, сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры.

| | |
|---|---|
| <p>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</p> | <p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p> |
| <p>Освоенные 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. Освоенные 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. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, 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 (ОК 08).</p> | <p>Формы: текущее и итоговое тестирование, самоконтроль. Методы: оценка результатов выполнения практической работы.</p> |