

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ «Зеленогорский  
техникум промышленных  
технологий и сервиса»



  
С.П. Родченко

«*do*» *апреля* 20 *10* г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Физическая культура**

**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

г.Зеленогорск, 2020

## Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4-5
2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-11
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12-13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	14-15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**, входящей в укрупненную группу профессий **08.00.00 Техника и технология строительства**.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл (ОП.05).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

**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.

Содержание программы направлено на формирование **общей компетенции (ОК):**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка – **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе практические занятия (всего)	35
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта – 1 семестр; дифференцированного зачета – 2 семестр</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура (40 часов)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, обязательные практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Коды ОК	Активные формы проведения занятий	Формы и темы внеаудиторных самостоятельных работ	Объем часов		Уровень освоения
					Кол-во обяз-ных аудиторных работ	Кол-во обяз-ных внеаудиторных работ	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Физическая культура:</b>					40	-	
<b>Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				5		
	1	<b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности:</b> взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.	ОК 08	Урок беседа	1		2
	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.	ОК 08	Презентация Дискуссия	1		2
	3	<b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма:</b> формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	ОК 08	Презентация Деловая игра	1		2
	<b>Практические занятия:</b>						
	4	<b>Развитие физического качества – ловкость:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, упражнения на развитие ловкости, разработка комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), гимнастика для глаз, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
5	<b>Развитие устойчивости при работе на высоте и узкой опоре, совершенствование техники лазания по канату или шесту:</b> разминка, лазание и упражнения на рукоходе, лазание по шесту со страховкой и без, расслабляющие упражнения для мышц рук и ног, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1			
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				3		
	1	<b>Психическое здоровье и спорт:</b> сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	ОК 08	Урок беседа Мозговой штурм	1		2
	<b>Практические занятия:</b>						

	2	<b>Развитие физического качества – выносливость:</b> разминка на месте, гладкий бег 2000 м. – 3000 м. без учета времени, гимнастика на дыхание, релаксация.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	3	<b>Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных производственных факторов труда:</b> упражнения на гибкость; на подвижность суставов; на расслабление: разминка, круговая тренировка со спортивными тренажерами (гимнастические палки, обручи, скакалки) и без, релаксация.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
<b>Тема 3. Физкультурно – оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>					<b>31</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.	<b>ОК 08</b>	<b>Урок беседа Дискуссия</b>		1		2	
	<b>Практические занятия:</b>								
	2	<b>Легкая атлетика:</b> кросс на свежем воздухе по пересеченной местности, релаксация.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	3	<b>Совершенствование технике бега, бега с ускорением:</b> разминка, подводящие и имитационные упражнения низкого старта и финиша, бег 150 м. группами, сдача контрольного норматива, заминокный бег 500 – 600 м., упражнения на дыхание.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	4	<b>Совершенствование технике прыжков в длину:</b> разминка, подводящие упражнения, прыжки в длину способом «согнув ноги», сдача контрольного норматива, релаксация.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	5	<b>Совершенствование технике гранаты в цель:</b> разминка, подводящие и имитационные упражнения, эстафеты с элементами пристреливания, метание гранаты в цель, упражнения на дыхание.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	6	<b>Совершенствование технике метания гранаты на дальность:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное непрерывное метание 2 минуты, метание на дальность, релаксация.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	7	<b>Совершенствование технике челночного бега:</b> разминка, имитационные и подводящие упражнения, челночный бег 3 x 10 м. на скорость, упражнения на дыхание.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			
	8	<b>Совершенствование технике прыжков:</b> разминка, работа поточным способом по длине спортивного зала: многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на двух, одной ноге, бег приставными шагами, прыжки вместе – врозь, релаксация.	<b>ОК 08</b>	<b>Двигательная активность</b>		1			

9	<b>Комплекс упражнений на развитие координации движений:</b> разминка, выполнение максимального количества элементарных движений (работа в группах), разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), гимнастика для глаз, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
10	<b>Развитие быстроты движений:</b> разминка, комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафеты.	ОК 08	Двигательная активность	1		
11	<b>Развитие скоростно – силовых качеств: Закаливание: лыжные гонки:</b> кросс на свежем воздухе до 5000 м.	ОК 08	Двигательная активность	1		
12	<b>Зачет:</b> контрольные нормативы. <b>Развитие координации движений:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах.	ОК 08	Двигательная активность	1		
13	<b>Разработка и выполнение комплекса упражнений для мышц ног:</b> разминка, лыжная подготовка, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
14	<b>Правильное использование тренажеров, штанг, гантелей:</b> разминка, работа в тренажерном зале, подбор необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание.	ОК 08	Двигательная активность	1		
15	<b>Разработка и выполнение комплекса упражнений для мышц спины с использованием тренажеров (профилактика сколиоза):</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
16	<b>Обучение технике выполнения упражнений на гибкость и подвижность суставов:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), игра на внимание с баскетбольным мячом, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
17	<b>Упражнение с использованием гимнастических снарядов:</b> разминка, сдача контрольного норматива, круговая тренировка с гимнастической скакалкой, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
18	<b>Развитие вестибулярного аппарата, упражнения на равновесие:</b> разминка, ходьба по гимнастическому бревну, скамье, расслабляющие упражнения для мышц рук, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
19	<b>Разработка и выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук (бицепс, трицепс):</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
20	<b>Обучение технике выполнения упражнений с гантелями, выбор нагрузки:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1		
21	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на</b>	ОК 08	Двигательная	1		



	гимнастической скамейке: разминка, ОРУ на скамейке, эстафеты со скамейками, релаксация.		активность				
22	<b>Обучение технике акробатических упражнений, развитие координации движений:</b> разминка, обучение технике выполнения упражнений со снарядами, обучение технике акробатических элементов, составление композиции (3 – 4 элемента со связками).	ОК 08	Двигательная активность		1		
23	<b>Обучение технике упражнений в балансировании, развитие координации движений:</b> разминка, обучение технике выполнения упражнений на высоте, игра на внимание.	ОК 08	Двигательная активность		1		
24	<b>Обучение технике упражнений на гимнастической стенке:</b> разминка, выполнение упражнений на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке, висы, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность		1		
25	<b>Преодоление полосы препятствий:</b> разминка, работа в группах на полосе препятствий, сдача контрольного норматива, заминочный бег 500 – 600 м.	ОК 08	Двигательная активность		1		
26	<b>Совершенствование технике выполнения упражнений на развитие быстроты движений и реакции.</b> <b>Совершенствование техники бега, бега с ускорением, низкого старта:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	ОК 08	Двигательная активность		1		
27	<b>Совершенствование технике выполнения упражнений на развитие быстроты реакции. Спортивные игры:</b> <b>Баскетбол:</b> разминка, совершенствование техники элементов игры: скрытые и неожиданные передачи мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости, и остановками по сигналу, учебная игра, упражнения на дыхание.	ОК 08	Двигательная активность		1		
28	<b>Совершенствование технике выполнения упражнений на развитие частоты движений. Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация. Прыжки на скакалке, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность		1		
29	<b>Спортивные игры: Баскетбол: Обучение технике бросков мяча:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, обучение технике бросков мяча с различных состояний одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, контрольный норматив (штрафной бросок), эстафеты.	ОК 08	Двигательная активность		1		
30	<b>Развитие физического качества – ловкость.</b>	ОК 08	Двигательная		1		

		Совершенствование техники лазания по канату или шесту: разминка, лазание по рукоходу, лазание по шесту со страховкой и без, расслабляющие упражнения для мышц рук, релаксация. <b>Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики:</b> разминка, комплексы упражнений с предметами (гимнастические палки, мелкие гантели, эспандеры) , расслабляющие упражнения для мышц рук, релаксация.		<b>активность</b>				
<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>1</b>		
	1	<b>Дифференцированный зачет.</b>				<b>2</b>		
<b>Всего:</b>						<b>40</b>	<b>-</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

##### **Оборудование:**

Рабочее место преподавателя;

Учебно – методическая документация (учебники и учебные пособия, методические рекомендации и разработки, стенд «Пропаганда ФК и ЗОЖ», комплексы упражнений для различных групп мышц, стенд – таблица «Учебные нормативы»);

Спортивное оборудование для атлетической гимнастики (контейнер с набором атлетических гантелей, скамья атлетическая вертикальная, скамья атлетическая наклонная, стойка для штанги, штанга тренировочная, гантели наборные, комплекс тренажеров);

Спортивно – игровой инвентарь (мяч малый теннисный, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, стойка волейбольная, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, стол для игры в настольный теннис, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для бадминтона, волан для бадминтона);

Комплект лыжного инвентаря (лыжи, ботинки, крепления, палки);

Гимнастическое оборудование (перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, шест для лазанья, стенка гимнастическая, обруч гимнастический, мяч набивной, коврик гимнастический).

**Технические средства обучения:** телевидеотехника, музыкальное оформление зала (акустические системы, усилитель, CD, DVD проигрыватель), компьютер.

##### **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 обучения

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники: Аллянов Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book>

Дополнительные источники: Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия), - 2010 г.

Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Теория и практика физической культуры и спорта), - 2011 г. – 2016 г.

Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - 2010 г. – 2016 г.

Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - 2011 г. – 2016 г.

Журнал по физической культуре «Физическое образование в ВУЗах». - М.: (Роспечать), - 2011 г.

Журнал по физической культуре «Физическая культура и спорт». - М.: (Знание), - 2009 г.

Электронный ресурс: «Физическая культура и спорт».

### **3.3 Примерные темы рефератов, докладов, презентаций, индивидуальных проектов:**

1. Физическая культура личности. Ее связь с общей культурой человека.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
3. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры.
4. Развитие физического качества – выносливость. Различие между общей и специальной выносливостью.
5. Значение Олимпийского движения.
6. Индивидуальный режим дня.
7. Внеклассные мероприятия по физическому воспитанию.
8. Содержание индивидуальных закаляющих процедур. Особенности их проведения.
9. Общее положение Российского законодательства по физической культуре.
10. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.
11. Современные Олимпийские игры, их символики и ритуалы.
12. Профилактика вредных привычек посредством физической культуры.
13. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии Олимпийского движения.
14. Выдающиеся спортсмены нашего города.
15. Развитие физического качества – гибкость. Активная и пассивная гибкость.
16. Влияние на организм обучающихся занятий по лыжной подготовке.
17. Развитие физического качества – сила.
18. Особенности подготовки и проведения туристических походов.
19. Олимпийские игры (любой год на выбор).

20. Развитие профессиональной культуры преподавателя физической культуры.  
 21. Рациональное питание.  
 22. Здоровый образ жизни.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение 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 (оценка уровня физической подготовленности; сдача контрольных нормативов; самостоятельная работа).
<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	Тестирование (оценка за выполнение домашней и самостоятельной работы; оценка за выполнение реферата, презентации, проекта; самостоятельная работа).

	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.	
--	--	--