

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

---


(код и наименование профессии)

г. Ульяновск,  
2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1545, примерной программы учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура (регистрационный номер: 08.01.25-170331, дата регистрации в реестре: 31/03/2017); на основе Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

РАССМОТРЕНА

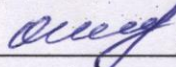
ПЦК профессионального цикла  
Председатель ПЦК

  
\_\_\_\_\_ Н.И. Кудрявцева

(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора ОГБПОУ УСК  
по научно – методической работе

  
\_\_\_\_\_ О.А. Уханова

30 августа 2018 г.

РАЗРАБОТЧИК:

Пастухов В. С. - преподаватель ОГБПОУ УСК

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами, ПМ.05 Выполнение мозаичных и декоративных работ.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения 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 (специальности); средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	38
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	38
в том числе:	
- теоретические занятия	26
- практические занятия	12
- лабораторные занятия	-
- курсовой проект (работа)	-
- контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> в форме зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>ТЕМА 1.</b> Комплексы упражнений для укрепления здоровья.	<i>Должен уметь:</i> - разрабатывать комплекс индивидуальных упражнений, способствующих укреплению здоровья <i>Должен знать:</i> - значение физической культуры для укрепления здоровья личности		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и физическое состояние человека	2	ОК 08
<b>ТЕМА 2.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	<i>Должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, направленных на совершенствование профессионально важных физических качеств <i>Должен знать:</i> - значение физической культуры в профессиональной деятельности:		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура в укреплении здоровья личности и в профессиональной деятельности.	2	ОК 08
<b>ТЕМА 3.</b> Физическая культура и спорт для профилактики заболеваний.	<i>Должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, направленных на совершенствование двигательных навыков. <i>Должен знать:</i> - влияние физической культуры на здоровье и физическое состояние человека		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическое, духовное и социальное благополучие.	2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> <b>ПЗ 1</b>   Отработка комплекса физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья, на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	2	
<b>ТЕМА 4.</b> Техника безопасности во время занятий физической культурой	<i>Должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений для воспитания устойчивости организма к неблагоприятным факторам; <i>Должен знать:</i> - правила поведения на занятиях физической культурой; - технику безопасности на уроках физкультуры;		

	<b>Содержание учебного материала:</b> Общие правила поведения на занятиях физической культурой; упражнения для воспитания устойчивости организма к неблагоприятным факторам;	2	ОК 08
<b>ТЕМА 5.</b> Предупреждение травматизма в профессиональной деятельности	<b>Должен уметь:</b> - разрабатывать индивидуальный комплекс упражнений, направленных на предупреждения травматизма и в профессиональной деятельности; <b>Должен знать:</b> - значение физической культуры для предупреждения травматизма и в профессиональной деятельности;		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения для противодействия неблагоприятным производственным факторам труда.	2	ОК 08
<b>ТЕМА 6.</b> Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой	<b>Должен уметь:</b> - разрабатывать индивидуальный комплекс упражнений для противодействия неблагоприятным производственным факторам труда; <b>Должен знать:</b> - правила эксплуатации спортивных тренажеров,		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила эксплуатации спортивных тренажеров; правила техники безопасности на уроках физкультуры	2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b> <b>ПЗ 2</b>   Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	
<b>ТЕМА 7.</b> Способы регулирования физических нагрузок	<b>Должен уметь:</b> - разработать комплекс упражнений производственной гимнастики; <b>Должен знать:</b> - понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности;		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая нагрузка; регулирование физической нагрузки	2	ОК 08
<b>ТЕМА 8.</b> Способы контроля физических нагрузок	<b>Должен уметь:</b> - применять приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений; <b>Должен знать:</b> - приемы самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости;		
	<b>Содержание учебного материала</b> Утомление: внешние и внутренние признаки, формы, средства контроля степени утомляемости	2	ОК 08

	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 3</b>	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики, беговых упражнений, бег на выносливость, бег с отягощением. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
<b>ТЕМА 9.</b> Понятие двигательного режима	<b>Должен уметь:</b> - выполнять элементы норм ГТО;			
	<b>Должен знать:</b> - психофизиологические функции организма			
	<b>Содержание учебного материала:</b> Биологическая потребность движения		2	ОК 08
<b>ТЕМА 10.</b> Суточная двигательная активность	<b>Должен уметь:</b> - подобрать комплекс упражнений в зависимости от двигательной активности;			
	<b>Должен знать:</b> - особенности распределения суточной двигательной активности;			
	<b>Содержание учебного материала:</b> Распределение объема суточной двигательной активности		2	ОК 08
<b>ТЕМА 11.</b> Основы организации двигательного режима	<b>Должен уметь:</b> - подобрать комплекс упражнений разного назначения; - выполнять элементы норм ГТО;			
	<b>Должен знать:</b> - формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;			
	<b>Содержание учебного материала:</b> Влияние сезонной периодики на двигательный режим		2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 4</b>	Выполнение комплекса физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
<b>ТЕМА 12.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни	<b>Должен уметь:</b> - составить план индивидуального физического развития;			
	<b>Должен знать:</b> - основы здорового образа жизни;			
	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровый образ жизни и его влияние на организм		2	ОК 08
<b>ТЕМА 13</b> Труд и здоровье	<b>Должен уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений для профилактики коррекции нарушения опорно-			



	двигательного аппарата. <b>Должен знать:</b> - влияние привычек на успешное освоение профессии и трудовую деятельность;		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Привычки: полезные, бесполезные, вредные	2	ОК 08
<b>ПЗ 5</b>	Составление индивидуального плана физического развития обучающегося, комплекса физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	
<b>ПЗ 6</b>	Зачёт.	2	
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарик, манишки;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования./ Н.В. Решетников - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2015- 237 с.

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сан. генетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
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, индивидуальных заданий; принятие нормативов. ПЗ 1 – ПЗ 6
<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 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, фронтальная беседа, устный опрос.