Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
_____ Е.Е. Бочкарева
01.06.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОП.06. Физическая культура»

для профессии СПО
08.01.07 «Мастер общестроительных работ»
Форма обучения – очная
Срок обучения – 2 года 10 мес. на базе основного общего образования
Профиль получаемого профессионального образования:
Технологический

Камышлов, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 08.01.07 Мастер общестроительных работ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1569 от 09.12.2016).

Разработчик: Казанская В.И.– преподаватель ГАПОУ СО «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

Рассмотрена на заседании предметно (цикловой) комиссии педагогических работников профессионального цикла ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель ПЦК _____Л.А. Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УПР
_____Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УМР
_____ Т.А. Мадыгина

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Учебная дисциплина Физическая культура наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код 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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

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

Личностные результаты

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объем учебной дисциплины	**40**
Самостоятельная работа	**-**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	40
Промежуточная аттестация/ текущий контроль	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	**Содержание**	**7**		
	1. **Практическое занятие** Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	1	1	ОК 08. ЛР 20
	2. **Практическая работа** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	3	
	3. **Практическая работа** Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	2	
	4. **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	3	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание**	**6**		
	1. **Практическое занятие Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	3	ОК 08 ЛР 20
	2. **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости»	2	3	
	3. **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных	**Содержание**	**27**		
	1. **Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	3	ОК 08 ЛР 20
	2. **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности».	1		ОК 08 ЛР 20
	3. **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	2	3	

и профессиональных целей	4.	**Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	3	
	5.	**Практическая работа** «Метание гранаты в цель».	1	3	
	6.	**Практическая работа** «Метание гранаты на дальность».	1	3	
	7.	**Практическая работа** «Челночный бег 3х10».	1	3	
	8.	**Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	3	
	9.	**Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	3	
	10.	**Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	3	
	11.	**Практическая работа** «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	2	3	
	12.	**Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	3	
	13.	**Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	3	
	14.	**Практическая работа** «Упражнения с гантелями».	2	3	
	15.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	3	
	16.	**Практическая работа** «Акробатические упражнения».	1	3	
	17.	**Практическая работа** «Упражнения в балансировании».	1	3	
	18.	**Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке».	1	3	
	19.	**Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий».	1	3	
	20.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	3	
	21.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	3	
	22.	**Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	3	
	23.	**Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	3	
сего:			**40**		

я характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Техникум для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - спортивный зал, оснащенный оборудованием

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные и электронные издания

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - М: Академия, 2019
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. – М.: Академия, 2020
3. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие СПО - М.: Академия, 2015
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Дополнительные источники (электронные издания):

1.Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349- 6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602

Видеоролики:
http://sdai-gto.ru/vidvi-ispvitaniy-gto/video-primeryi-gto/

4. 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 практических заданий
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

5.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п/п	№ пункта рабочей программы	Дата внесения изменений и дополнений	До внесения изменений и дополнений	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогическим советом
1						
2						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен С 03.03.2023 по 02.03.2024