

Министерство образования и молодёжной 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
«05» 04 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 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

Пышма, 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2018 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2018 г., 31.12.2019 г.) и в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины « физическая культура », рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2018 г.), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2018 г. № 2/16-з) и уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

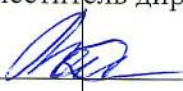
Разработчик: Шнюкова Любовь Анатольевна преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «КГТТ»

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников общеобразовательных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель  Т.А.Сушинских

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

 Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Т.А.Мадыгина

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины.....	6
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
Содержание учебной дисциплины.....	10
Тематическое планирование.....	12
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины « Физическая культура».....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся очной формы обучения по профессии «Мастер общестроительных работ» предусматривает 40 часов.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основании примерной программы по дисциплине «Физическая культура» и предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

«Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по профессии (профессиям) СПО 08.01.07 «Мастер общестроительных работ».

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: П. 00 Профессиональный цикл

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

Изучение курса «Физическая культура» направлено на достижение цели: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся. В ходе учебно-воспитательного процесса реализуются следующие задачи:

1. Освоение знаний о здоровом образе жизни, физическом развитии и физической культуре;
2. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей, развитие физических качеств;
3. Развитие черт личности, необходимых для физического самосовершенствования;
4. Овладение комплексом знаний о современных здоровьесформирующих системах физического воспитания.

В результате освоения дисциплины студент должен освоить знания и умения, которые являются частью общих компетенций:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовать собственное профессиональное личностное развитие;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08.

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

Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Оценивание осуществляется по 5-ти бальной системе в соответствии с нормативами, с учетом индивидуальных физических особенностей.

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимся индивидуальных заданий самостоятельной работы.

Содержание учебной дисциплины.

Профессионально прикладная физическая подготовка.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Стрельба из пневматической винтовки. Равномерный бег.

Тематическое планирование

Раздел . Профессионально прикладная физическая подготовка.			40
Тема Профессионально прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		40
	1	Техника безопасности при занятиях ППФП.	40
	2	Ознакомление с элементами полосы препятствий.	2
	3	Преодоление полосы препятствий.	4
	4	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2
	5	Вис на согнутых руках.	2
	6	Подъем переворотом, подъем махом.	2
	7	Подъем туловища из упора лежа.	2
	8	Подъем туловища, лежа на спине согнув колени.	2
	9	Подъем туловища, лежа на животе, руки за спину.	2
	10	Стрельба из пневматической винтовки.	4
	11	Эстафетный бег 4 по 200м.	2
	12	Равномерный бег 2000 м.	2
	13	Равномерный бег 3000 м.	2
	14	Равномерный бег 5000м.	4
	15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами с гимнастической скамейки.	2
	16	Прыжок в длину с места.	2
	17	Итоговое занятие.	2
Всего аудиторных часов:			40

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «по физической культуре».

Оборудование учебного кабинета:

1. Спортивный зал (соответствующий требованиям САН ПИН);
2. рабочее место преподавателя;
3. наглядные учебные пособия.
4. спортивный инвентарь;

Технические средства обучения:

5. компьютер;

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. – М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2019.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2018.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2019.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2017.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2018.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2019.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2018.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. – М., 2019.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10–11 кл. – М., 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024