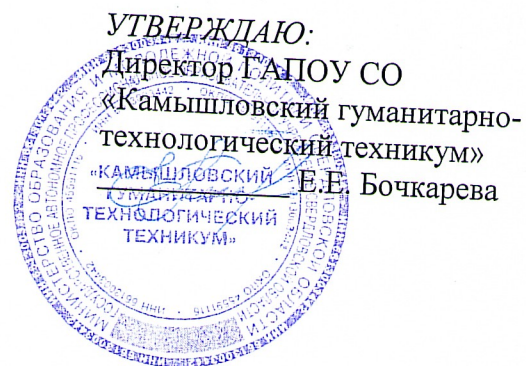


Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии
08.01.28 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»
профиль обучения: технологический
уровень образования: базовый**

пгт.Пышма, 2023

Рабочая программа дисциплины социально – гуманитарного цикла «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по программам подготовки квалифицированных рабочих 08.01.28 «МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ»

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

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

Председатель Судя Т. А Сушинских

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР
Польдяева Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР
Мадыгина Т.А. Мадыгина

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла п образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08. ПК 1.1

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения, знания и навыки.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 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 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
ПК 1.1. Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений		В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	54
в т.ч. в форме практической подготовки	50
теоретическое обучение	4
практические занятия	50
Итого	54

2.3 Тематическое планирование

Раздел . Профессионально прикладная физическая подготовка.

Содержание учебного материала		40	
Тема Профессионально прикладная физическая подготовка.	1 Техника безопасности при занятиях ПШФП.	40	
	2 Ознакомление с элементами полосы препятствий.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	3 Преодоление полосы препятствий.	2	
	4 Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	6	
	5 Вис на согнутых руках.	2	
	6 Подъем переворотом, подъем махом.	2	
	7 Подъем туловища из упора лежа.	4	
	8 Подъем туловища, лежа на спине согнув колени.	2	
	9 Подъем туловища, лежа на животе, руки за спину.	2	
	10 Стрельба из пневматической винтовки.	2	
	11 Эстафетный бег 4 по 200м.	6	
	12 Равномерный бег 2000 м.	4	
	13 Равномерный бег 3000 м.	4	
	14 Равномерный бег 5000м.	4	
	15 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами с гимнастической скамейки.	4	
	16 Прыжок в длину с места.	2	
	17 Итоговое занятие.	2	
Всего аудиторных часов:		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
ВСЕГО		54	
		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019.
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., 2020.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020.
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., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2020.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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.	-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ; -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии; - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений.	- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). дифференцированный зачет.

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины

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.	- правильно использует физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	- наблюдение; - практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. - тестирование: в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). - дифференцированный зачет.
---	---	---

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024