

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК профессиональных и специальных
дисциплин Воронцова /О.В. Воронцова/
«24» августа 2021г
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР
Горюшкина /Н. Е. Горюшкина /
«24» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

г. Дмитров 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1545 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный номер №44900)

Организация разработчик:

Государственное Бюджетное Профессиональное Образовательное Учреждение
Московской Области «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональному учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции:

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; средства профилактики перенапряжения

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 86 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов;

практических занятий – 68 часов;

самостоятельной работы – 16 часа;

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	86
Объем образовательной программы	70
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	68
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые компетенции и ЛР
1	2		3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		12	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08 ЛР 1, ЛР 3, ЛР9
	2.	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности		
	4.	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
		Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	5	
	5.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	6	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		12	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08 ЛР 1, ЛР 3, ЛР9
	2.	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	6	
	3.	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	5	

Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		62	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		ОК 08 ЛР 1, ЛР 3, ЛР9
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	2	ОК 08 ЛР 1, ЛР 3, ЛР9
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	2	
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель»	2	
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность»	2	
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3x10»	2	
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны»	2	
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений»	2	
	10.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	2	
	11.	Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств»	2	
	12.	Практическая работа «Развитие координации»	2	
	13.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	2	
	14.	Практическая работа «Упражнения на снарядах»	2	
	15.	Практическая работа «Профилактика сколиоза»	2	
	16.	Практическая работа «Развитие гибкости»	2	
	17.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	2	
	18.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну»	2	
	19.	Практическая работа «Развитие силы рук»	2	
	20.	Практическая работа «Упражнения с гантелями»	2	
	21.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	22.	Практическая работа «Акробатические упражнения»	2	
	23.	Практическая работа «Упражнения в балансировании»	2	
24.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»	2		

	25.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»	2	
	26.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	2	
	27.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2	
	28.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	2	
	29.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	2	
	30.	Практическая работа «Развитие ловкости»	2	
	31.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	2	
		Самостоятельная работа	16	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		2	
			Всего:	86

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- основы строительного черчения (учебники и учебные пособия, сборники задач и упражнений, карточки-задания, наборы плакатов, демонстрационные стенды);
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

Технические средства обучения:

- компьютер с выходом в сеть Интернет (по необходимости)
- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- видеопроектор;
- видеофильмы;
- стенды,
- мультимедиапроектор,

3.1. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой – М.: КНОРУС, 2019 – 368 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2019 – 272 с.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2019 – 336 с.
4. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура? Учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2017 – 152 с.
5. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2019 – 176 с.

Дополнительные источники

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500

«Юриспруденция» и 0321021 «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2017 – 671 с.

2. Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2012 - 165 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 304 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ И.С, Барчуков, А.А. Нестеров; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 528 с.

5. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 314 с.

6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков – Ростов на Дону: Феникс, 2018. – 381 с.

7. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 379 с.

8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2017 – 224 с.

9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2019 – 328 с.

10. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт. 2016 – 133 с.

11. Гимнастика М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 448 с.

12. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2016 – 256 с.

13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2015 – 224 с.

14. Глейberman А.Н. Упражнения со скалкой. – М.: Физкультура и спорт, 2017 – 234 с.

15. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных

учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2017 – 44 с.

16. Григорев В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. Пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2018 – 288 с.

17. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. По общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2018 – 28 с.

18. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2018, 336 с.

19. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – М.: Советский спорт, 201975 – 600 с.

20. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2017 – 192 с.

21. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 90 с.

22. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003 – 254 с.

23. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 380 с.

24. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 272 с.

25. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра – конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004 – 110 с.

26. Физическая культура студента: Учебник / Под ред.В.И.Ильинича. М.:Гардарики, 2000 – 448 с.

27. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010 – 296 с.

28. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2003 – 224 с.

29. Лукьянов В.И. Россия и олимпийской движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Terra-Спорт, 2004 – 256 с.

30. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 336 с.
31. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120 с.
32. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004 – 112 с.
33. Примерная программа для учащихся X – XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000 – 94 с.
34. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228 с.
35. Рененко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность / С.Д. Руненко – 2-е изд.стереот. – М.: Советский спорт, 2007 – 64 с.
36. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010 – 228 с.
37. Сайганова Е.Г. физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2010 – 270 с.
38. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.длястуд.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 400 с.
39. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред.проф.Ю.Ф. Курамшина – 4-е изд., - М.: Советский спорт, 2010 – 4646 с.
40. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Советский спорт, 2005 – 296 с.
41. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ.высш.учебн.заведений / Г.С.Туманян – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 336 с.
42. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Советский спорт, 2008 – 464 с.

43. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб.пособие. – СПб.: СПбГУП, 2008 – 156 с.

44. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.

45. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004 – 224 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»:
<http://www/infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методического пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009): <http://goup32441.narod.ru>

1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: <ul style="list-style-type: none">- 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	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания: <ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурно в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- Основы здорового образа жизни;- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии для профессии;- Средства профилактики и перенапряжения	Тестирование