

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Организация-разработчик: ГБПОУ Государственный художественно-промышленный колледж

Разработчик:

Вахитов Рамиль Нуриманович –преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
Приложение 1	12

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

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	39
Самостоятельная работа	1
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	1
Промежуточная аттестация	1

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, сформированных в которых способствуем элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала 3. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости» 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 5. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	5 1 1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала 2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости» 3. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2 3 1 3	

<p>Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>31</p>	<p>ОК 08</p>
	2. Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	2	
	3. Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»	1	
	4. Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5. Практическая работа «Метание гранаты в цель»	1	
	6. Практическая работа «Метание гранаты на дальность»	1	
	7. Практическая работа «Челночный бег 3x10»	1	
	8. Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длины»	1	
	9. Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
	10. Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	
	11. Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
	12. Практическая работа «Развитие координации»	1	
	13. Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	14. Практическая работа «Упражнения на снарядах»	1	
	15. Практическая работа «Профилактика сколиоза»	1	
	16. Практическая работа «Развитие гибкости»	1	
	17. Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1	
	18. Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	19. Практическая работа «Развитие силы рук»	1	
	20. Практическая работа «Упражнения с гантелями»	1	
	21. Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22. Практическая работа «Акробатические упражнения»	1	
	23. Практическая работа «Упражнения в балансировании»	1	
	24. Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»	1	

	25.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»		1	
	26.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»		1	
	27.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»		1	
	28.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»		1	
	29.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний»		1	
	30	Практическая работа «Развитие ловкости»		1	
	31.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»		1	
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет			1	
	Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический

инвентарь; лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., Академия, 2014.

2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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 практической работы
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

Программу составил
Р.Н.Вахитов, преподаватель высшей квалификационной категории

Р.Н. Вахитов

Программа обсуждена на заседании ПЦК
протокол № 2 от «12» 01 2021г.
Председатель ПЦК Н.С. Зиянгирова Н.С.Зиянгирова

Программа одобрена Методическим советом колледжа
протокол № 5 от «22» 01 2021г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

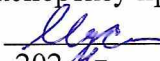
ЭКСПЕРТИЗА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОП.05 Физическая культура

для профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

№	Техническая экспертиза рабочей программы УД (наименование экспертного показателя)	Экспертная оценка							
		Преподаватель (самоэкспертиза)		Преподаватель ПМК		Методист		Внешний эксперт	
		да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
	Экспертиза оформления титульного листа и оглавления								
1.	Наименование учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС, ПООП, учебном плане	+		+		+		+	
2.	Структура «Содержание» рабочей программы соответствует утвержденной в Колледже	+		+		+		+	
3.	Нумерация страниц в «Содержании» верна	+		+		+		+	
	Экспертиза раздела 1. «Общая характеристика учебной дисциплины»								
4.	Пункт 1.1. «Место учебной дисциплины в структуре ОПОП» заполнен	+		+		+		+	
5.	Пункт 1.2. «Цель и планируемые результаты освоения дисциплины» заполнен	+		+		+		+	
	Экспертиза раздела 2. «Структура и содержание учебной дисциплины»								
6.	Пункт 2.1 «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен в соответствии с рабочим учебным планом	+		+		+		+	
7.	Форма проведения промежуточной аттестации указана	+		+		+		+	
8.	Пункт 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» (таблица) заполнен в соответствии с ПООП	+		+		+		+	
9.	Пункт 2.2. Объем обязательной аудиторной нагрузки, в т.ч. практических/лабораторных занятий, самостоятельной работы совпадает с пунктом 2.1	+		+		+		+	
10.	Расчеты в таблицах верны	+		+		+		+	
	Экспертиза раздела 3. «Условия реализации программы учебной дисциплины»								
11.	В пункте 3.1 указан учебный кабинет в соответствии с ПООП	+		+		+		+	

№	Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины (наименование экспертного показателя)	Экспертная оценка									
		Преподлава		Президента		Методист		Внешний эксперт			
		да	нет	да	нет	да	нет	да	нет		
		да	нет	да	нет	да	нет	да	нет		
1.	Цели, которые должны быть достигнуты в результате освоения учебной дисциплины (УД), сформулированы и соответствуют требованиям ФГОС, ПООП	+		+		+		+		+	
2.	Компетенции, которые должны быть сформированы в ходе изучения УД, сформулированы и соответствуют ФГОС, ПООП	+		+		+		+		+	
3.	% отличия рабочей программы от примерной или от требований ФГОС не превышает 20 %	+		+		+		+		+	
4.	Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения сформулированы и соответствуют требованиям ФГОС, ПООП										
5.	Тематика индивидуальных проектов, рефератов соответствует целям и задачам освоения УД (<i>пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрены индивидуальные проекты, рефераты</i>)	+		+		+		+		+	
6.	Наименование разделов (тем) УД отражает содержание всех компетенций	+		+		+		+		+	
7.	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям, компетенциям	+		+		+		+		+	
8.	Структура рабочей программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	+		+		+		+		+	
9.	Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно	+		+		+		+		+	
10.	Объем времени, выделенный на изучение раздела (темы) достаточен для освоения содержания учебного материала	+		+		+		+		+	
11.	Объем лабораторных и практических занятий определен дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям, компетенциям	+		+		+		+		+	
12.	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины	+		+		+		+		+	
13.	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов лабораторных занятий, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины (<i>пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрены лабораторные занятия</i>)	+		+		+		+		+	
14.	Формы и методы контроля и оценки позволяют оценить степень освоения умений и усвоения знаний	+		+		+		+		+	
15.	Основные показатели оценки результатов обучения соответствуют заявленным компетенциям	+		+		+		+		+	
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ											
	Рабочая программа учебной дисциплины прошла содержательную экспертизу	да		да		да		да		да	

Внутреннюю экспертизу проводил:
Преподаватель  Ф.Х.Мусин
«2» 12 2024 г.

Председатель ПЦК  Н.С.Зиянгирова
«2» 12 2024 г.

Внешнюю экспертизу проводил:
Методист, преподаватель высшей категории ГАПОУ БАСК  Терегулова Э.М.
«4» 12 2024 г.