

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОГБПОУ «РПК», пл. Ленина д.10  
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU\_RODNIKI@mail.ru

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
Профессионального цикла  
Председатель методического объединения  
*М.Б. Волкова* М.Б. Волкова

Протокол № 4 от  
«05» 12 2019г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УПР  
*А.Н. Шанина* А.Н. Шанина  
«06» 12 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП.06 Физическая культура**  
*в рамках основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по профессии*  
**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

**Организация-разработчик:** ОГБПОУ «РПК»

**Разработчик:** преподаватель-организатор Гатин А.М.

Родники, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.06 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**, утверждённым Приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1545 (ред.от 17.12.2020).

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.06 Физическая культура** входит в общепрофессиональный цикл и относится к общепрофессиональным дисциплинам.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.05 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями<sup>1</sup>: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.02 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ.

## 1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной

<sup>1</sup> В зависимости от выбранного образовательной организацией сочетания квалификаций квалифицированного рабочего, служащего

	<p>деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>
--	---	--

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов,  
в том числе:  
самостоятельной работы обучающегося – 4 часа;  
в форме практической подготовки – 7 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	34
в том числе, в форме практической подготовки	7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<p><b>Тема 1.1.</b></p> <p>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>5</b>		
	1.	<p><b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии</p>	1	ОК 08
	2.	<p><b>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности</p>	1	
	3.	<p><b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие ловкости»</p>	1	
	4.	<p><b>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b> 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</p>	1	
	5.	<p><b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»</p>	1	
<p><b>Тема 1.2.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>3</b>		

Основы здорового образа жизни	1.	<b>Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08
	2.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3.	<b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	
<b>Тема 1.3.</b>  Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>31</b>	
	1.	<b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08
	2.	<b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности»	1	ОК 08
	3.	<b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время»	1	
	4.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель»	1	
	6.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность»	1	
	7.	<b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3x10»	1	
	8.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длины»	1	
	9.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
10.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1		

11.	<b>Практическая работа</b> «Развитие скоростно - силовых качеств»	1
12.	<b>Практическая работа</b> «Развитие координации»	1
13.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1
14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах»	1
15.	<b>Практическая работа</b> «Профилактика сколиоза»	1
16.	<b>Практическая работа</b> «Развитие гибкости»	1
17.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1
18.	<b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну»	1
19.	<b>Практическая работа</b> «Развитие силы рук»	1
20.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями»	1
21.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке»	1
22.	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения»	1
23.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании»	1
24.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке»	1
25.	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий»	1
26.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	1
27.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1
28.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	1

	29.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	1	
	30	<b>Практическая работа</b> «Развитие ловкости»	1	
	31.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
			Всего:	<b>40</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Материально-техническое обеспечение занятий*

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.

#### *Информационное обеспечение обучения*

##### *Основные источники (ОИ):*

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также путем оценивания тестирования и посредством дифференцированного зачета.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</p> <p>сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</p> <p>поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>
<b>Знания</b>		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>перечисление критериев здоровья человека;</p> <p>характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</p> <p>перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</p> <p>представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</p> <p>представление о профессиональных</p>	<p>Тестирование</p>

	заболеваниях; представление о медико- гигиенических средствах восстановления организма	
--	---	--