

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Калтанское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»  
(Калтанское СУВУ)

УТВЕРЖДАЮ



Директор Калтанского СУВУ  
А.Н. Гилев

Приказ № 91  
от «30» августа 2022 г.

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

по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных  
работ

Форма обучения: очная

г. Калтан, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, входящей в состав укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа является приложением к Программе СПО 08.01.25 «Мастер отделочных строительных работ».

**Организация-разработчик:** федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Калтанское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа».

**Разработчик:**

Чернов Сергей Александрович, преподаватель Калтанского СУВУ.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена** на заседании методического объединения преподавателей дисциплин профессионального цикла и мастеров производственного обучения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г., протокол № \_\_\_

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Старкова Олеся Александровна.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена** на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год на заседании методического объединения преподавателей дисциплин профессионального цикла и мастеров производственного обучения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

В программу внесены дополнения и изменения (см. Приложение \_\_\_).

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Старкова Олеся Александровна.

## 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

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью 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.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

## 1.3. Цель 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 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	40
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	40
<b>Самостоятельная работа</b>	4
в том числе:	
Теоретическое обучение	5
Практические занятия	31
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>

## 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, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	ОК 08
	1.	<b>Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	
	2.	<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	1	
	3.	<b>Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости»</b>	1	
	4.	<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	1	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<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 длинны»	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.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
			<b>Всего:</b>	<b>40</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины 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**

#### **1.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2018.
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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
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
<b>Знания</b>		
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