

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Е.Н. БАТЕНЧУКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии 08.01.24**

**Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ**

**2020 г.**

Рабочая программа дисциплины ФК «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и примерной рабочей программы по профессии 08.01. 24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ работ


**Рассмотрена**

На заседании цикловой  
комиссии преподавателей  
социально-гуманитарных дисциплин  
Протокол № 1  
от 08 сентября 2020 г.

ПЦК  Р.Р. Хайруллина


**Утверждаю**

Заместитель директора  
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина  
08 сентября 2020 г.

**Согласована**

Начальник учебно-методического  
отдела

 Г.М. Габидинова  
08 сентября 2020 г.

**Разработчик:** преподаватель Быкова Л.Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

## 1.3. Цель и задачи освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося -40 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем - 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося- 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	40
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	32
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	26
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде дифференцированного зачета)	-
Самостоятельная работа обучающегося	8

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	
1	2	6		
<b>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии 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			
	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	2	2	
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	Практическая работа 1. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление характеристики и классификаций упражнений с профессиональной направленностью.	4		
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения..			
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>		

		Практическая работа 2. Упражнения на развитие выносливости. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2	
<b>Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	Практическая работа 3. Кросс по пересеченной местности Бег на 150 м в заданное время		2	
	Практическая работа 4 Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки на различные отрезки длинны		2	
	Практическая работа 5. Метание гранаты на дальность Метание гранаты в цель		2	
	Практическая работа 6 Прыжки на различные отрезки длинны Выполнение максимального количества элементарных движений		2	
	Практическая работа 7 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений Броски мяча в корзину с различных расстояний		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов общеразвивающих упражнений.		2	
	Практическая работа 8 Упражнения на снарядах Опорные прыжки через гимнастического козла и коня		2	
	Практическая работа 9. Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на гимнастической стенке е		2	
	Практическая работа 10 Преодоление полосы препятствий Упражнения с гантелями.		2	
	Практическая работа 11 Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время Выполнение упражнений на развитие частоты движений.		2	

	Практическая работа 12 Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции Акробатические упражнения	2	
	Практическая работа 13 Ходьба по гимнастическому бревну Упражнения в балансировании Дифференцированный зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Разработка комплексов упражнений с применением «правильного дыхания».	2	
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	



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

**3.1.** Для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" имеется спортивная инфраструктура, обеспечивающая проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы. Печатные издания.**

##### **Основная литература:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый - М. : Просвещение, 2017. - 255 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1020559>

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. 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 выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формирование общих компетенций)	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических занятий, и других видов текущего контроля Дифференцированный зачет
<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных</li> </ul>	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических занятий, и других видов текущего контроля Дифференцированный зачет

	заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	
<b>Общие компетенции:</b> <b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	– использует физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности – знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях и других видах учебной деятельности.  Дифференцированный зачет