

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГБПОУ КГМТ
В.А. Винокуров
31 августа 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

Профессия 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Кисловодск, 2022г.

Программа учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, входящей в состав укрупнённой группы профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчики:

Смолина Елена Станиславовна – преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендована методической комиссией преподавателей дисциплин общепрофессионального и профессионального циклов и мастеров производственного обучения технического профиля государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 1 от 31.08.2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Область применения программы

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 меж предметные 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:

Код 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки **40 часов**.

практических занятий 19часов

-в форме практической подготовки 19часов

Самостоятельная работа обучающегося **40часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
В том числе:	
практические занятия	19
-в форме практической подготовки	19
Самостоятельная работа обучающегося	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.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	
Тема 1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	ОК 08	
	Практические занятия	10		
	1 Техника безопасности. Правила игры. Перемещение, передача, подача мяча.			
	2 Правила игры. Перемещение, передача, подача мяча.			
	3 Нападающий удар, блокирование.			
	4 подача мяча в зону, прием мяча с подачи в падении.			
	5 подача мяча в зону (1,6,5) Прием мяча в падении.			
	в форме практической подготовки	10		
	1 подача мяча в зону (3,2). Прием мяча.			
	2 Нападающий удар. Блокирование.			
	3 Блокирование. Тактика нападения.			
	4 Прием мяча в падении одной рукой. Учебная игра.			
	5 Тактические действия. Учебная игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентации на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Современная физическая культура и спорт. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания. 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» 5. Здоровье человека, его ценность и значимость. 6. Социально - биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. 7. Слагаемые здорового образа жизни – гигиена, правильный режим дня, рациональное питание. 	20		

	<p>8. Слагаемые здорового образа жизни – закаливание, чередование труда и отдыха.</p> <p>9. Физическая культура - важная составляющая общей культуры нашего общества.</p> <p>10. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p>			
<p>Тема 2. Баскетбол.</p>	Содержание учебного материала	-	<p>ОК 08</p>	
	Практические занятия	9		
	1	Техника безопасности. Правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		
	2	Техника безопасности. Правила игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		
	3	Ловля и передача мяча с места, в движении.		
	4	Ловля и передача мяча с места, в движении		
	5	Броски в корзину с места, в прыжке.		
	6	Броски в корзину с места, в прыжке		
	7	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.		
	8	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.		
	9	Броски в корзину прыжком. Учебная игра.		
	в форме практической подготовки			9
	1	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
	2	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.		
	3	Вырывание и выбивание. Перехват.		
	4	Вырывание и выбивание. Перехват.		
	5	Вырывание и выбивание. Перехват.		
	6	Тактические действия. Судейство. Учебная игра.		
	7	Тактические действия. Судейство. Учебная игра.		
	8	Отсекание от щита. Передача мяча одной рукой. Учебная игра.		
9	Отсекание от щита. Передача мяча одной рукой. Учебная игра.			
<p>Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентации на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ручной мяч, правила игры. 2. Плавание, польза занятий плаванием для здоровья человека. 3. Ритмическая гимнастика. 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. 		20		

	5. Волейбол. 6. Баскетбол. 7. Футбол. 8. Атлетическая гимнастика. 9. Настольный теннис. 10. Бадминтон.		
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2	
	Всего	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: **Спортивного комплекса**

1. Спортивный зал игровой
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная

Учебно-практическое оборудование:

1. скакалка гимнастическая 5 шт.,
2. обруч гимнастический 4шт.,
3. маты гимнастические 4шт.,
4. комплект щитов баскетбольных навесных с кольцами - 1шт.,
5. сетка волейбольная 1шт.,
6. мячи баскетбольные 4шт.,
7. мячи волейбольные 7 шт.,
8. сетка для переноса и хранения мячей 1шт.,
9. табло перекидное 1шт.,
10. компрессор для накачивания мячей 1шт.,
11. секундомер– 1шт,
12. аптечка медицинская 1шт,
13. дополнительный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основные источники:

1. [http\\:\\:www.znaniium.com](http://www.znaniium.com)

.В.И.Лях Физическая культура 10-11 кл: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень, /В.И. Лях.- 5-е изд.- М, Просвещение, 2018 – 255с.

Дополнительные источники:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2019.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<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