

Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 Физическая культура  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии  
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

г. Городец, 2021

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической комиссии  
преподавателей и мастеров производственного обучения  
технических профессий

Протокол №1 от 27 августа 2021 г.

Председатель Матросов /Матросов А.В./

Автор И.В. Вотрин /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по  
профессии 08.01.25 Мастер отделочных  
строительных и декоративных работ

Заместитель директора по УМР  
Л.С. Гольчева /Гольчева Л.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *ОП.05 Физическая культура*

## 1.1. Область применения примерной 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 укрупненной группы профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура *относится* к общепрофессиональному циклу основной образовательной программы; имеет практическую направленность и межпредметные связи с общепрофессиональной дисциплиной ОП.04 Безопасность жизнедеятельности, профессиональными модулями ПМ.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-6,8	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основ здорового образа жизни;</li><li>- Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- Средств профилактики перенапряжения</li></ul>

## 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>Всего объем образовательной нагрузки</b>	<b>71</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями</b>	<b>51</b>
в том числе:	
уроков	4
практических занятий	47
<b>Форма аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет (6 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форм организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 1-6,8
	Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности специалиста. Правила составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, дозировка. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Значимость самомассажа на здоровье человека. Основные приемы самомассажа		
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 1-6,8
	Бег на короткие дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль.		
	Прыжки с разбега в длину, высоту. Охрана здоровья, гигиенические требования.		
	Бег на длинные дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Техника и тактика бега на короткие дистанции Техника и тактика бега на длинные дистанции Техника и тактика прыжка в длину с разбега Техника и тактика прыжка в высоту с разбега Техника и тактика эстафетного бега 4 x 100; 4 x 400; Развитие физических и моральных качеств		
Тема 3. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 1-6,8
	Правила игры, разметка. Охрана здоровья, гигиенические требования.		
	Индивидуальные приемы на площадке.		
	Тактика защиты и нападения.		
	Привитие судейских навыков.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Техника индивидуальных приёмов, передвижений.		

	<p>Тактика защиты Тактика нападения Развитие эмоциональной устойчивости, физических качеств.</p>		
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 1-6,8
	1. Развитие пространственной ориентации. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		
	2. Развитие гибкости, ловкости. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		
	3. Развитие координации, равновесия. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.		
	4. Развитие силы. Самоконтроль. Страховка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Техника выполнения упражнений на параллельных, разновысоких брусьях. Страховка.		
	Техника выполнения упражнений на опорных прыжках. Страховка.		
	Техника выполнения упражнений на акробатической дорожке. Страховка.		
	Комплекс упражнений по художественной гимнастике (обруч, скакалка)		
Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Страховка.			
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 1-6,8
	Охрана здоровья. Гигиенические требования. Подбор инвентаря.		
	Классические ходы.		
	Коньковый ход.		
	Подвижные игры на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Техника выполнения скользящего шага. ОРУ на лыжах.		
	Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов		
	Техника выполнения попеременного двухшажного, четырёхшажного хода.		
	Техника выполнения одновременного, попеременного двухшажного конькового хода		
Развитие выносливости. Накатывание			

<b>Тема 6. Профессионально- прикладная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 1-6,8
	Развитие статической, специальной и общей выносливости.		
	Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков.		
	Профилактика варикозного расширения вен.		
	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Круговая силовая подготовка.		
	Атлетическая гимнастика		
	Упражнения по коррекции веса		
	Дыхательная гимнастика		
Самомассаж			
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>1</b>	
<b>Всего</b>		<b>71</b>	



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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины** предусмотрен спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием:

- для гимнастики: перекладина, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для перетягивания, скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, штанга, гантели (пара), гири (16 кг, 24 кг, 8 кг), мяч набивной
- для легкой атлетики: гранаты весом 500 и 700 гр., флажок судейский, секундомер, эстафетная палочка, аптечка
- инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, сетка и столы для настольного тенниса, теннисные ракетки, свисток судейский
- УМК по дисциплине «Физическая культура»
- перечень нормативов ГТО для юношей и девушек
- комплект учебной литературы по физической культуре

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

#### **3.2.1. Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для СПО/Н.В.Решетников и др.- М.: Академия, 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2009.

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основ здорового образа жизни;</li> <li>- Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- Средств профилактики перенапряжения</li> </ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
<b>Умения:</b>	
использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.