**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**« ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ »**

|  |  |
| --- | --- |
| «С О Г Л А С О В А Н О»  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р. Бархударян  «07»\_07\_2022г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  И.о. директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум поселка Провидения»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Кравченко  «07»\_07\_2022г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Социально гуманитарной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

для профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (далее - СПО) 08.01.28 **Мастер отделочных строительных и декоративных работ**.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа « Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения »

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Рассмотрена методическим объединением преподавателей общепрофессиональных и профессиональных дисциплин

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

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

# 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. **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 модулями1: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.02 Выполнение монтажа каркасно-обшивных конструкций, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ.

# 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 |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 50 |
| **Самостоятельная работа *(не более 20%)***  *Определяется при формировании рабочей программы* | 4 |
| **Объем образовательной программы** | 54 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 42 |
| **Промежуточная аттестация – Зачет / дифференцируемый зачет** | **1+1** |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. О5 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 1.1.**  Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной  деятельности | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости» | 1 |
| 3. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при  выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 1 |
| **Самостоятельная работа № 1:** Реферат на тему «Роль физической культуры в  профессиональном становлении человека» | 1 |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |  |
| 2. | «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических  производственных факторов труда». | 1 |
| **Самостоятельная работа №2** Средства профилактики перенапряжения.  сообщения | 1 |
| **Тема 1.3.**  Физкультурно- оздоровительные мероприятия для  укрепления здоровья, достижения жизненных | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. | **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности» | 2 | ОК 08 |
| 3. | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время» | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| и профессиональных целей | 4. | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | 1 |  |
| 5. | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель» | 1 |
| 6. | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность» | 1 |
| 7. | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10» | 2 |
| 8. | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длины» | 1 |
| 9. | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длины | 1 |
| 10. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты  движений» | 1 |
| **Самостоятельная работа №3:** Составить комплекс .дыхательных упр. по  профессии (8-10упр.) | 1 |
| 11. | **зачёт** | 1 |
| 12. | **Практическая работа** «Развитие координации» | 1 |
| 13. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц  ног» | 2 |
| 14. | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах» | 2 |
| 15. | **Практическая работа** «Профилактика сколиоза» | 1 |
| 16. | **Практическая работа** «Развитие гибкости» | 2 |
| 17. | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» | 1 |
| 18. | **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 | 2 |
| 19. | **Практическая работа** «Развитие силы рук» | 2 |
| 20. | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями» | 1 |
| 21. | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке» | 1 |
| 22. | **Практическая работа** «Акробатические упражнения» | 2 |
| 23. | **Практическая работа** «Упражнения в балансировании» | 1 |
| 24. | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке» | 2 |
| 25. | **Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий» | 2 |
| 26. | **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами  физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» | 1 |  |
| 28. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» | 1 |
|  | 29. | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | 2 |  |
| 30 | **Практическая работа** «Развитие ловкости» | 2 |  |
| 31. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой  моторики» | 1 |  |
| **Самостоятельная работа № 4:** презентация о любом виде спорта (футбол,  баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, армрестлинг) | 1 |
| **Промежуточная**  **аттестация** | **Дифференцированный зачет** | | **1** |  |
|  | Всего: | | **50+4** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

*техническими средствами обучения***:**

персональный компьютер.

# Информационное обеспечение реализации программы

**1.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл. : учеб. для общеобразоват. орг. : базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019с – 255с.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура Вилисова Л.М. ГАОУ РХ ДПО ХакИРОиПК «РОСА» 2012
4. <http://www.fizkult-ura.ru/>

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Умения:** |  |  |
| Использовать физкультурно- | Выполнение упражнений, | Оценка результатов |
| оздоровительную | способствующих развитию | выполнения практической |
| деятельность для укрепления | группы мышц участвующих в | работы в виде тестирования |
| здоровья, достижения | трудовой деятельности; | зачётов |
| жизненных и | сохранение и укрепление |  |
| профессиональных целей; | здоровья посредством |  |
| применять рациональные | использования средств |  |
| приемы двигательных | физической культуры; |  |
| функций в профессиональной | поддержание уровня |  |
| деятельности; | физической |  |
| пользоваться средствами | подготовленности для |  |
| профилактики | успешной реализации |  |
| перенапряжения | профессиональной |  |
| характерными для данной | деятельности |  |
| профессии |  |  |
| **Знания** |  |  |
| Роль физической культуры в | Перечисление физических | Самостоятельная работа |
| общекультурном, | упражнений, направленных на | Рефераты презентации |
| профессиональном и | развитие и совершенствование | сообщения |
| социальном развитии | профессионально важных |  |
| человека; | физических качеств и |  |
| основы здорового образа | двигательных навыков; |  |
| жизни; | перечисление критериев здоровья |  |
| условия профессиональной | человека; |  |
| деятельности и зоны риска | характеристика неблагоприятных |  |
| физического здоровья для | гигиенических |  |
| профессии; | производственных факторов |  |
| средства профилактики | труда; |  |
| перенапряжения | 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 |  |