МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение социального обслуживания «Иркутский реабилитационный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Иркутск, 2022

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДЕНО**
Методическим объединением «Строительство и обработка древесины»	Методическим советом ОГБПОУСО ИРТ
Протокол № 10	Протокол № 1
от «21» июня 2022 г.	от «31» августа 2022 г.

Разработчик:
Орешкова Е.В., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ»

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом профессионального стандарта «Маляр строительный», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 июля 2020г № 443н;
«Штукатур», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 июня 2020г № 336н; квалификационных требований ЕТКС работ и профессий рабочих выпуск 3 «*Строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы*», § 95 - 96, «Маляр строительный» 2 - 3 разряда.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения программы профессиональной подготовки (переподготовки) рабочих по профессии «Маляр строительный».

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:
Техническая экспертиза: мастер п/о ОГБПОУСО «ИРТ», Юрьева Л.А.
Содержательная экспертиза: методист ОГБПОУСО «ИРТ», Токарева И.А

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП профессионального обучения ОГБПОУСО «ИРТ» программы профессиональной подготовки (переподготовки) рабочих, служащих по профессии Маляр строительный.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по профессии «Маляр строительный».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

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	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; - профилактика профессиональных заболеваний

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**80**
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	36
контрольная работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа*:* - Выполнение комплексов упражнений, изученных на уроке; -Выполнение комплекса утренней гимнастики; - Выполнение общеразвивающих упражнений (приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, подъем туловища из положения лежа); - Катание на лыжах в зимний период; - Игра в футбол, волейбол, баскетбол на открытых площадках.	40
Промежуточная аттестация	Экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (код ОК, ПК)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			**40**		
Тема 1.1. Введение.	**Содержание учебного материала**		**2**	ОК 08	2
	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1		
	2	**Практическое занятие №1** Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1		
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		**2**	ОК 08	
Тема 1.2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**10**		
	3	**Виды и значение физической культуры.** Приемы самоконтроля состояния организма на самостоятельных занятиях физической культурой.	1	ОК 08	2
	4	**Практическое занятие №2**	1		

		Выполнение специальных легкоатлетических. Низкий старт – совершенствование.			
	5-6	**Практическое занятие №3** 1**. Тестирование уровня физической подготовленности**. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. 2. **Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×20 м**.	2	ОК 08	
	7-8	**Практическое занятие №4** Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	ОК 08	
	9-10	**Практическое занятие №5** Выполнение специальных легкоатлетических упражнений. Высокий старт. Освоение техники и выполнение челночного бега.	2	ОК 08	
	11-12	**Практическое занятие №6** Освоение техники кроссового бега. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на дыхание.	2	ОК 08	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Игра в спортивные игры по выбору на открытой спортплощадке.		**10**	ОК 08	
Тема 1.3. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		**8**		
	13	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.	1	ОК 08	2
	14	**Практическое занятие №7** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости.	1		
	15-16	Практическое занятие №8	2	ОК 08	

		Выполнение комплекса упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений на растяжение.			
	17-18	**Практическое занятие №9** Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Силовая подготовка.	2	ОК 08	
	19-20	**Практическое занятие №10** 1. **Тестирование уровня физической подготовленности**. Выполнение практических нормативов: - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд. 2. Подвижные игры с применением упражнений на развитие мелкой моторики рук.	2	ОК 08	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение комплексов упражнений, изученных на уроке в аудитории. 2. Катание на лыжах, коньках (по выбору). 3. Выполнение общеразвивающих упражнений. 4. Игра в спортивные игры (по выбору) на открытой спортплощадке.		**8**	ОК 08	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			**24**		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.		**Содержание учебного материала**	**12**		
	21	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни.	1	ОК 08	2
	22	**Практическое занятие №11** **Выполнение круговой тренировки с предметами** для разучивания и совершенствования профессионально значимых физических качеств и двигательных	1		

		навыков для профессии Маляр строительный: координация движений, развитие мелкой моторики кистей, общая выносливость.			
	23	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	1	ОК 08	2
	24	**Практическое занятие №12** Разучивание комплекса физкультпаузы с учётом особенностей профессии Маляр строительный.	1		
	25-26	**Практическое занятие №13** Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления на рабочем месте маляра строительного. Подвижные игры, эстафеты. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 08	
	27-28	**Практическое занятие №14** Подвижные игры с применением упражнений на развитие внимания, мелкой моторики рук. Выполнение игровых упражнений в парах, группами.	2	ОК 08	
	29-30	**Практическое занятие №15** Производственная гимнастика, значение и методика составления. Разучивание комплекса производственной гимнастики с учётом особенности профессии Маляр строительный. Подвижные игры.	2	ОК 08	
	31-32	**Практическое занятие №16** Выполнение комплекса статических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.	2	ОК 08	
	Самостоятельная работа студентов		**12**		
	1. Выполнение комплексов упражнений, изученных на уроке в аудитории. 2. Катание на лыжах, коньках (по выбору). 3. Выполнение общеразвивающих упражнений.			ОК 08	
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			**16**		
Тема 1.3.		**Содержание учебного материала**	**8**		
	33-34	**Практическое занятие №17**	2	ОК 08	

Общая физическая подготовка		Выполнение сложнокоординационных упражнений. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.			
	35-36	**Практическое занятие №18** Подготовка и самостоятельное проведение разминки. Подготовить 3-5 общеразвивающих упражнений для проведения разминки, с учётом правил построения комплекса физических упражнений. Подвижные игры.	2	ОК 08	
	37-38	**Практическое занятие №19** Выполнение комплекса упражнений, составляющих тестирование уровня физической подготовленности (без учета времени, 6-8 повторений). Подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости, на развитие внимания и координации движений (различные передачи и броски малого мяча в колонне, по кругу, в парах; броски малого мяча в цель).	2	ОК 08	
	39-40	**Экзамен.** Выполнение тестового задания. Выполнение практических нормативов.	2	ОК 08	2
	Самостоятельная работа студентов		**8**	ОК 08	
	1. Выполнение комплексов упражнений, изученных на уроке в аудитории. 2. Катание на лыжах, коньках (по выбору). 3. Выполнение общеразвивающих упражнений. 4. Игра в спортивные игры (по выбору) на открытой спортплощадке.				
		Всего:	**80**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки;
- ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- шведская стенка, мячи малые, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование и инвентарь для подвижных игр;
- степ платформы;
- массажные платформы.

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
- секундомер.

Состав учебных групп по типу инвалидности обучающихся разный. В связи с этим основное направление аудиторных занятий выбрано:

- способствовать развитию двигательных навыков необходимых в профессиональной деятельности;
- способствовать развитию общей координации и мелкой моторики рук.

Обучающиеся имеют возможность дополнительно овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке общежития на внеурочных занятиях с инструктором по физической культуре и внеаудиторных самостоятельных занятиях.

3.2. Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — М: Академия, 2020. — 320 с.
2. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодѐжных групп: основы и механизмы / Т.И. Миронова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. – 520 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации/ В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.:Советский спорт, 2010. – 296 с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/ И. Кремнев – М.: Феникс, 2011. – 286 с.
5. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье: монография/ А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008. - 450с.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
7. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ — URL: http://www.infosport.ru/.
2. Физкультура. Электронные образовательные ресурсы — URL: http://eor-np.ru/taxonomy/term/114
3. Sport.ru: спортивный портал. — URL: https://www.sport.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. - профилактика профессиональных заболеваний	Устный опрос. Собеседование. Выполнение тестового задания.
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Наблюдение и оценка во время практических занятий. Самостоятельное выполнение разминки. Оценка выполнения контрольных нормативов.