

**Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
по профессии среднего профессионального образования
08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

Квалификация:

Мастер отделочных строительных работ

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 1 год 10 месяцев
на базе основного общего образования

Иркутск, 2024 г

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613), Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 340 (с изменениями от 03.07.2024 г. приказ №464).

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана с учетом рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС, утвержденной приказом директора и календарного плана воспитательной работы ГБПОУ ИО ИТТриС.

Рабочая программа является частью ОП образовательной организации.

Разработчик:

Литвинова Е.В., преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рассмотрена и одобрена на заседании ДЦК

Протокол № 9

от «28» мая 2024 г.

Председатель ДЦК Иринчеева _____

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 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 межпредметные связи с Физическая культура/Адаптивная физическая культура: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.03 Выполнение малярных и декоративно-художественных работ, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

1.3. 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	42
Объем образовательной программы	42
в том числе:	
практические занятия	42
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3 семестре и дифференцированного зачета в 4 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала.			
	1-2	Практическая работа №1 Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2	ОК 08
	3-4	Практическая работа №2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 08
	5-6	Практическая работа №3 Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	2	ОК 08
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	7-8	Практическая работа №4 Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08
	9-10	Практическая работа №5 «Выполнение упражнений на развитие ловкости». «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре».	2	
11-12	Практическая работа №6 «Кросс по пересеченной местности». «Бег на 150 м в заданное время».	2		
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные	Содержание учебного материала.			
	13-14	Практическая работа №7 «Упражнения на развитие выносливости». «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	ОК 08

мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	15-16	Практическая работа №8 «Прыжки в длину способом «согнув ноги». «Метание гранаты в цель».	2	ОК 08
	17-18	Практическая работа №9 «Метание гранаты на дальность». «Челночный бег 3x10».	2	ОК 08
	19-20	Практическая работа №10 «Прыжки на различные отрезки длинны». «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	ОК 08
	21-22	Практическая работа №11 «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений». «Развитие скоростно - силовых качеств».	2	ОК 08
	23-24	Практическая работа №12 «Развитие координации». «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног».	2	ОК 08
	25-26	Практическая работа №13 «Упражнения на снарядах». «Профилактика сколиоза».	2	ОК 08
	27-28	Практическая работа №14 «Развитие гибкости». «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	2	ОК 08
	29-30	Практическая работа №15 «Ходьба по гимнастическому бревну». «Развитие силы рук».	2	ОК 08
	31-32	Практическая работа №16 «Упражнения с гантелями». «Упражнения на гимнастической скамейке».	2	ОК 08
	33-34	Практическая работа №17 «Акробатические упражнения». «Упражнения в балансировании».	2	ОК 08
	35-36	Практическая работа №18 «Упражнения на гимнастической стенке». «Преодоление полосы препятствий».	2	ОК 08
	37-38	Практическая работа №19 «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2	ОК 08
	39-40	Практическая работа №20 «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	ОК 08
41-42	Практическая работа №21 «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики». Дифференцированный зачет.	2	ОК 08	
		Всего:	42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (рабочая программа, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

технические средства обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

И.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2015.
2. 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

<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	Тестирование

	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	
--	--	--