Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0265B59E0009AD048D412C6E56492981C3
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 13.04.2021 до 13.07.2022

2019 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования «Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ».

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «ФИРО») в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21.07.2015г.).

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **7**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **11**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК :

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830. Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной групп. Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 *ОК 06* *ОК 08*	***личностных*:** − приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; − сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; − формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; − готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; − способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; − способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; − формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; − умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; − готовность к служению Отечеству, его защите; ***метапредметных*:** − способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; − готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; − освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; − готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; − формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; − умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; ***предметных:*** − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных	***личностных*:** − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; − потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; − принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

	показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

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	50
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные и практические занятия	42
курсовая работа (проект) *(не предусмотрено*)	0
контрольная работа *(не предусмотрено)*	0
Самостоятельная работа	4
Итоговая аттестация	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
	Содержание учебного материала		
Введение	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	*ОК 04* *ОК 06* *ОК 08.*
Тема 1. 8ч. **Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности**	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие укрепления опорно-двигательного аппарата»	2	
	3. Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
	4.Практическое занятие «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками»	2	
	5.Практические занятия «Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками»	2	
Тема 2. 10ч. **Основы здорового образа жизни**	6.Практическое занятие «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2	*ОК 04* *ОК 06* *ОК 08.*
	7. Практическое занятие «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	8.Практическое занятие «Упражнения на развитие силовых качеств»	2	
	9.Практическое занятие «Упражнения на развитие гибкости»	2	
	10.Практическое занятие «Упражнения на развитие координации движения»	2	
	Самостоятельная подготовка (лёгкая атлетика, гимнастика)	**2**	
Тема 3. **Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей**	11.Практическое занятие «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	*ОК 04* *ОК 06* *ОК 08.*
	12Практическое занятие «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	13.Практическое занятие «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	14.Практическое занятие «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	15. Практическое занятие Спортивные игры: волейбол, баскетбол.	2	
	16. Практическое занятие «Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	17. Практическое занятие «Преодоление полосы препятствий Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие частоты движений»		

	Самостоятельная подготовка (атлетическая гимнастика)	**2**	
Тема 4 Лыжная подготовка 8ч	18. Практическое занятие Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	19. Практическое занятие Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	20. Практическое занятие Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	21. Практическое занятие Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
Тема 7 Спортивные подвижные игры	22. Практическое занятие «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
Курсовой проект (работа) *(не предусмотрен учебным планом)*		-	
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) *не предусмотрена учебным планом*		-	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Кабинет теоретического обучения дисциплины «Физическая культура», оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя, рабочее место студента, комплект учебно-методического материала; техническими средствами обучения: ноутбук, видеопроектор. Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази

6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр

№ п/п	Наименование
1.	Форма футбольная
2.	Насос механический
3.	Футболки с номерами
4.	Шашки
5.	Щиты баскетбольные
6.	Стойки баскетбольные
7.	Сетки волейбольные
8.	Сетки баскетбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи волейбольные
11.	Ракетки для бадминтона
12.	Воланчики для бадминтона
13.	Мячи футбольные
14.	Иглы для мячей
15.	Столы для настольного тенниса
16.	Сетки для настольного тенниса
17.	Ракетки для настольного тенниса

- технические средства обучения

№ п/п	Наименование
1.	Электронное табло
2.	Секундомер электронный
3.	Стойки измерители для прыжков в высоту
4.	Рулетка
5.	Счетные доски для настольного тенниса

-технические средства обучения: ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2017

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа: http://spo.1september.ru/urok/

3.2.3. Дополнительные источники *(при необходимости)*

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - 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	***Критерии оценки практической работы студентов*:** Оценка 5(отлично): Студент выполнил упражнения полностью. Оценка 4(хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения Оценка 2(неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся не выполнил норматив. ***Критерии оценки*** дифференцированного зачета *Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:* Оценка 5(отлично): 100-90% правильных ответов Оценка 4(хорошо): 89-80%% правильных ответов Оценка 3 (удовлетворительно): 79-70 %% правильных ответов Оценка 2 (неудовлетворительно): менее 69 % правильных ответов	Оценка выполнения практической работы Оценка результата дифференцированного зачета.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - 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	***Критерии оценки результатов практической работы*** Оценка 5(отлично): Студент выполнил упражнения полностью. Оценка 4(хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения Оценка 2(неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся не выполнил норматив. ***Критерии оценки*** дифференцированного зачета *Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:* Оценка 5(отлично): 100-90% правильных ответов Оценка 4(хорошо): 89-80%% правильных ответов Оценка 3 (удовлетворительно): 79-70 %% правильных ответов Оценка 2 (неудовлетворительно): менее 69 % правильных ответов	Оценка результата практической работы Оценка результата дифференцированного зачета.

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.