

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс и наименование учебной дисциплины)

08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

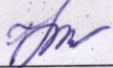
(код и наименование профессии)

г. Ульяновск
2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1546, примерной программы учебной дисциплины ОП.05 Физическая культура (регистрационный номер: 08.01.25-170331, дата регистрации в реестре: 31/03/2017); на основе Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

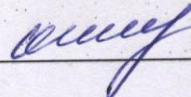
РАССМОТРЕНА

ПЦК профессионального цикла
Председатель ПЦК


Н.И. Кудрявцева
(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ОГБПОУ УСК
по научно – методической работе


О.А. Уханова

30 августа 2018 г.

РАЗРАБОТЧИК:

Кузьмин А.П. - преподаватель ОГБПОУ УСК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.04 Физическая культура является обязательной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

Учебная дисциплина ОП.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Перечень осваиваемых компетенций ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08, ПК 2.1	- 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 (специальности); средства профилактики перенапряжения.

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

ПК 2.1 Организовывать рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда и техники безопасности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
- теоретические занятия	26
- практические занятия	12
- лабораторные занятия	-
- курсовой проект (работа)	-
- контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	<i>Должен уметь:</i> - разрабатывать комплекс индивидуальных упражнений, способствующих укреплению здоровья - выполнять комплекс упражнений, направленных на совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. <i>Должен знать:</i> - значение физической культуры в профессиональной деятельности; - значение физической культуры для укрепления здоровья личности - влияние физической культуры на здоровье и физическое состояние человека	8	ОК 08 ПК2.1
	Содержание учебного материала: Физическая культура в укреплении здоровья личности и в профессиональной деятельности.	2	
Тема2 Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье человека	Содержание учебного материала: Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и физическое состояние человека	2	ОК 08 ПК2.1
Тема 3 Физическое благополучие	Содержание учебного материала: 3. Физическое, духовное и социальное благополучие.	2	ОК 08 ПК2.1
	<i>Практические занятия</i> ПЗ 1 Отработка комплекса физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья, на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	2	
Тема 4 Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физической культурой и в профессиональной деятельности	<i>Должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений для воспитания устойчивости организма к неблагоприятным факторам; - разрабатывать индивидуальный комплекс упражнений для противодействия неблагоприятным производственным факторам труда; <i>Должен знать:</i> - правила поведения на занятиях физической культурой; - правила эксплуатации спортивных тренажеров, технику безопасности на уроках физкультуры;	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
	- значение физической культуры для предупреждения травматизма и в профессиональной деятельности;		
	Содержание учебного материала: Общие правила поведения на занятиях физической культурой	2	ОК 08 ПК2.1
Тема 5: Спортивные тренажеры	Должен уметь: - выполнять комплекс упражнений на спортивных тренажерах Должен знать: Понятие, принципы использования тренажеров		
	Понятие, цели и задачи, функции, принципы использования тренажеров Правила эксплуатации спортивных тренажеров	2	ОК 08 ПК2.1
Тема 6: Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой	Должен уметь: выполнять инструкции по охране труда и техники безопасности на уроках физической культуры Должен знать: Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой		
	Содержание учебного материала: Основы законодательства Российской Федерации об охране труда Извлечения из закона РФ "Об образовании" Извлечения из закона РФ "О физической культуре и спорте в РФ" Выдержки из санитарных правил и норм Инструкции по охране труда на учебных занятиях Физической культуры	2	ОК 08 ПК2.1
	Практические занятия		
	ПЗ 2 Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	
Тема 7 Способы регулирования и контроля физических нагрузок	Должен уметь: - разработать комплекс упражнений производственной гимнастики; - применять приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений; Должен знать: - понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности; - приемы самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости;	6	ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
	Содержание учебного материала Физическая нагрузка; регулирование физической нагрузки	2	
Тема 8 Утомление	Содержание учебного материала Утомление: внешние признаки, внутренние признаки, формы и средства контроля степени утомляемости	2	ОК 08 ПК2.1
	Практические занятия		
	ПЗ 3 Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики, беговых упражнений, бег на выносливость, бег с отягощением. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
Тема 9 Основы организации двигательного режима	Должен уметь: - подобрать комплекс упражнений разного назначения; - выполнять элементы норм ГТО; Должен знать: - формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - особенности распределения суточной двигательной активности;	8	ПК2.1 ОК 08
	Содержание учебного материала: Влияние сезонной периодики на двигательный режим	2	
Тема 10 Потребность движения	Должен уметь: - подобрать комплекс упражнений разного назначения; Должен знать: Понятие двигательной активности Характеристика двигательной активности		ПК2.1 ОК 08
	Содержание учебного материала: Биологическая потребность движения	2	
Тема 11 Объем суточной двигательной активности	Должен уметь: -определять объем суточной двигательной активности - подобрать комплекс упражнений разного назначения; Должен знать: Нормы суточной двигательной активности		ПК2.1 ОК 08
	Содержание учебного материала: Распределение объема суточной двигательной активности	2	
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций
	ПЗ 4	Выполнение комплекса физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
Тема 12 Труд и здоровье	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплекс упражнений для профилактики коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - влияние привычек на успешное освоение профессии и трудовую деятельность; 		8	ПК2.1 ОК 08
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Здоровый образ жизни и его влияние на организм</p>			
Тема 13 Привычки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Привычки: полезные, бесполезные, вредные</p>		2	ПК2.1 ОК 08
	ПЗ 5	Составление индивидуального плана физического развития обучающегося, комплекса физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	
	ПЗ 6	Зачёт.	2	
Всего:			38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарик, манишки;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования./ Н.В. Решетников - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2015- 237 с.

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сан. генетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<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, индивидуальных заданий; принятие нормативов ПЗ 1- ПЗ6
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 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	Тестирование, фронтальная беседа, устный опрос. ПЗ1-ПЗ6