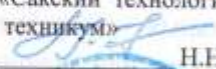



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым «Сакский технологический техникум»


«Утверждаю»
Директор ГБПОУ РК
«Сакский технологический
техникум»

Н.Н. Наседкин

«Согласовано»
Заместитель директора по УПР

О.В. Добровольская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД6.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ
Профиль профессионального образования – технологический

Рассмотрена на заседании
предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных учебных дисциплин
протокол № 8 от « 16 » 03 2020г.
Председатель П(Ц)К  В.Ю. Ильин
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	6
Место учебной дисциплины в учебном плане	7
Результаты освоения учебной дисциплины	7
Содержание учебной дисциплины.....	9
Тематическое планирование.....	13
Характеристика основных видов деятельности студентов.....	15
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Сакский технологический техникум» при подготовке квалифицированных рабочих по профессии «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ».

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

В содержание рабочей программы внесены следующие изменения:

- тема «Лыжная подготовка» не реализуется в связи с особенностями климатических условий субъекта Российской Федерации Республики Крым. Количество часов, выделяемые на данную тему, включено в количество часов по теме «Легкая атлетика»;
 - тема «Ручной мяч» не реализуется в связи отсутствием необходимого оборудования в спортивном зале. Количество часов, выделяемые на данную тему, включено в количество часов по теме «Волейбол»;
 - тема «Гимнастика» заменена на тему «Гимнастика с элементами акробатики» для профилактики профессиональных заболеваний;
 - тема «Плавание» не реализуется в связи отсутствием необходимого оборудования. Количество часов, выделяемое на данную тему, включено в количество часов по теме «Гимнастика с элементами акробатики».
- Последовательность изучения тем в связи с особенностями климатических условий Республики Крым следующая:

- Легкая атлетика;
- Футбол
- Баскетбол
- Гимнастика с элементами акробатики
- Волейбол

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- 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 рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ» – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, а именно:

- в теме 2.1 «Легкая атлетика» предусмотрено выполнение упражнений на развитие выносливости, быстроты для решения физиологических проблем здоровья, возникающие в работе мастера столярно-плотничных и паркетных работ;

- в теме 2.2 «Спортивные игры» предусмотрено выполнение упражнений на совершенствование внимания, мышления, целеустремленности, способствующие принятию решений и повышающие работоспособность;

- в теме 2.3 «Гимнастика с элементами акробатики» предусмотрено выполнение упражнений на координацию, гибкость, равновесие, сенсорику для решения физиологических проблем здоровья, возникающие в работе мастера столярно-плотничных и паркетных работ.

.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Изучение физической культуры в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Сакский технологический техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, имеет свои особенности в зависимости от профиля профессионального образования. Это выражается через содержание обучения, количество часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубину их освоения обучающимися, через объем и характер практических занятий.

При освоении профессий СПО технологический профиля профессионального образования физическая культура изучается как базовая общеобразовательная учебная дисциплина ФГОС среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общей учебной дисциплиной из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО по профессии «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; соответствии их возрастным и половым нормативам;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- мета предметных:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- **предметных:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активного применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологический профиль профессионального образования

Раздел 1. Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидро процедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулирование работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности мастера столярно-плотничных и паркетных работ

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Беговая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, гладкий бег, набегание на финиш; бег 60 м., 100 м, 200 м. эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы» и «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Тема 2.2. Спортивные игры

2.2.1. Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по всем правилам.

2.2.2. Баскетбол

Приём и передача мяча, ведение мяча по площадке, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), приемы овладения мячом (выбивание, выхватывание), прием техники защиты (перехват), приемы, применяемые против броска, (блокирование), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по всем правилам.

Тема 2.3. Гимнастика с элементами акробатики

Выполнение упражнений на выносливость, координацию, гибкость, баланс, сенсорику. Совершенствование внимания, целеустремленности, мышления. Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и акробатической гимнастики.

Тема 2.2. Спортивные игры

2.2.3. Волейбол

Исходное положение, перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по всем правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Технологический профиль профессионального образования

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» количество занятий во взаимодействии с преподавателем составляет 216 часов.

Тематический план

Наименование разделов, тем	Всего аудиторных занятий (кол-во часов)	Виды учебной деятельности студентов на занятиях во взаимодействии с преподавателем			
		из них			
		теоретические занятия	лабораторные работы	практические занятия	контрольные работы
1. Теоретическая часть	10	10			
Введение	2	2			
1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2			
1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	1			
1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	1			
1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности мастера столярно-плотничных и паркетных работ	2	2			

2. Практическая часть	194			194	
2.1. Легкая атлетика	57			57	
2.2. Спортивные игры	99			99	
2.2.1. Футбол	52			52	
2.2.2. Баскетбол	47			47	
2.3. Гимнастика с элементами акробатики	15			15	
2.2. Спортивные игры	23			23	
2.2.3. Волейбол	23			23	
Сдача контрольных нормативов	12				12
Всего	216	10	-	194	12
Промежуточная аттестация в форме зачета (1, 2,3 семестр) и дифференцированного зачета (4 семестр)					

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Введение.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности мастер столярно-плотничных и паркетных работ</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями</p> <p>Личной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные</p>

	<p>ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Футбол	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
Волейбол	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p>

	<p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации ГБПОУ РК «Сакский технологический техникум» спортивного зала. Объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортзала:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 25 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал
- спортивный инвентарь
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом
- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий
- стенка гимнастическая
- ворота для мини-футбола

Рекомендуемая литература

Для студентов

1.Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл. М.- «Просвещение»,2014г.

Для преподавателя

1.Федеральный закон от 29.12.2012№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от

25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ), в ред. От 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016

2.Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» (принят Государственным Советом Республики Крым 17 июня 2015 года)от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 о внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования». Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413». Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2,16-з).

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-25 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))