МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Согласовано
Директора ЧПОУ ИТЭП
_____ С.В. Суродина

Утверждаю
Директор ОГБПОУСО «ИРТ»
_____ Р.Л. Павлюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Иркутск, 2020

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

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом квалификационных требований ЕТКС работ и профессий рабочих (выпуск 40 «Общие профессии деревообрабатывающих производств», § 76-80, «Столяр» 2-3 разряда).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

Эксперты:

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

Рецензент

ГБПОУ ИО Иркутский техникум транспорта и строительства	Руководитель физического воспитания, преподаватель физической культурь	Гусаков Игорь Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

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» по профессии 18874 Столяр.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по профессии 18874 Столяр. 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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	- 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	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			**56**	
Тема 1.1. Введение	**Содержание учебного материала.**		1	
	1	Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок)..		2
	2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2
	Практические занятия		1	
	1	Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах		
	2	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		2	
Тема 1.2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		1	
	1	Виды и значение физической культуры .		2
	2	Приемы самоконтроля состояния организма на самостоятельных занятиях физической культурой.		2
	Практические занятия		9	
	1	Освоение техники и выполнение низкого старта, стартового разгона.		
	2	Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×20 м.		
	3	Выполнение бега с высокого старта, бег по дистанции, финиширование		
	4	Освоение техники кроссового бега		
	5	Освоение техники и выполнение челночного бега		
	6	Освоение техники и выполнение прыжка в длину с места способом «согнув ноги».		
	7	Выполнение специальных легкоатлетических и прыжковых упражнений		
	8	Выполнение норматива - челночный бег 10 Х 7 метров		
	9	Выполнение контрольных нормативов (*оценка уровня развития физических качеств занимающихся)*: - 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Играть в волейбол, баскетбол, футбол на открытой спортплощадке.			
Тема 1.3. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		1	
	1	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.		2
	2	Вредные привычки и их воздействие на организм человека.		2
	Практические занятия		15	
	1	Выполнение комплекса общей физической подготовки на развитие общей выносливости		
	2	Выполнение комплекса общей физической подготовки на развитие силовой выносливости		
	3	Игра в подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости		
	4	Выполнение контрольных нормативов (*оценка уровня развития физических качеств занимающихся)*: - 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		
	Самостоятельная работа обучающихся:		16	
	1. Выполнение комплексов ОФП, изученных на уроке в аудитории. 2. Катание на лыжах. 3. Выполнение общеразвивающих упражнений			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			**24**	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		1	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала; взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни.		2
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.		2
	Практические занятия		11	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Выполнение упражнений способствующих формированию профессионально значимых физических качеств		
	3	Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления в режиме рабочего дня с учетом особенностей выбранной профессии		
	4	Разучивание комплекса физкультпаузы и физкультминутки с учетом особенностей выбранной профессии		
	5	Играть в подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие профессионально значимых двигательных навыков		

	6	Выполнение разминки самостоятельно (уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей).		
	7	7. Выполнение контрольных нормативов (*оценка уровня развития физических качеств занимающихся)*: - приседания за 30 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		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности: в течение дня, в свободное время. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений			
		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;
- степплатформы;
- массажные платформы.

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- персональный компьютер;
- мультимедийный проектор;
- секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/А.А. Бишаева. — М.: КНОРУС, 2013. — 304с.
2. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных 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/ Л. 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. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт, 2005. – 192с.
6. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье: монография/ А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008. - 450с.
7. 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.
8. 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.