

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ:**

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Лебедева И. П.

Профессия: 54.01.13 Изготовитель художественных изделий из дерева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Новокузнецк, 2019г.

Рассмотрено на заседании  
МК профессий «Изготовитель  
художественных изделий из дерева»,  
«Художник росписи по дереву», «Закройщик»  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г  
Председатель МК  
\_\_\_\_\_ / Т.С. Сергеева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии СПО 54.01.13 Изготовитель художественных изделий из дерева, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 666 от 02.08.2013 г., а так же в соответствии с учебным планом по профессии 54.01.13 Изготовитель художественных изделий из дерева, утверждённым директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказ №107/1 от 30.08.2019 г.

Организация-разработчик рабочей программы:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик рабочей программы:

Кучумова Наталья Яковлевна, преподаватель

Рецензент: Свистунов Сергей Васильевич, преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих (АОП СПО ПКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.13 Изготовитель художественных изделий из дерева.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПКРС:

обще профессиональный цикл.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 40 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 40 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Аудиторная учебная работа (всего)	40
в том числе	
Практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>32/16/16</b>	
<b>Тема 1.1 ППФП.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Главные средства ППФП составляют физические упражнения, выбор которых производится с учетом особенностей профессии. Подбор средств и методов физического воспитания не ограничен, в развитии воспитания отдельны качеств, для высоких профессиональных результатов.	<b>32/16/16</b>	1,2,3
	<b>Практические занятия:</b> Вводная гимнастика. Специальный комплекс упражнений насыщенный комбинированными динамическими упражнениями для различных групп мышц. Прикладные упражнения, упражнения в лазании.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Физкультурная пауза. Специальный комплекс, включающий упражнения на расслабление работающих мышц и упражнения для включения в активную деятельность мышц и систем, не нагруженных во время работы. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на месте и в ходьбе.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Физкультурная минута. Комплекс общего воздействия, для работающих сидя в благоприятных санитарно - гигиенических условиях. Прикладные упражнения, упражнения в движении, разновидности бега, ходьбы в сочетании с различными движениями рук.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Микропауза активного отдыха. Послерабочее восстановление. Примерные формы восстановительных занятий. Прикладные упражнения, упражнения в переноске груза, упражнения в метании.	2	
	<b>Практические занятия:</b> Профилактика влияний неблагоприятных факторов труда. Профилактическая гимнастика. Прикладные упражнения, упражнения в парах на координацию. Зачёт.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП (Общей физической подготовки).	<b>16</b>	
<b>Раздел 2</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>48/24/24</b>	
<b>Тема 2.1 ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека, особенности человека, основы методики их воспитания. Силовые способности и методика их развития. Понятия о силовых способностях, их виды.	<b>48/24/24</b>	1,2,3

	<b>Практические занятия:</b> Собственно силовые упражнения. Развитие силовых способностей.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Скоростно-силовые упражнения. Специальные упражнения.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Развитие выносливости. Специальные упражнения на развитие выносливости.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на отягощение.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на координацию. Развитие координационных способностей.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Стретчинг. Дифференцированный зачёт.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ежедневно 2 часа в секциях по видам спорта, группах ОФП (Общей физической подготовки).	<b>24</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>80/40/40</b>	



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный комплекс включает:

- Спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLE - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсоид» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLE - 1 шт.,
- коленопор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.

Технические средства обучения:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.

Стрелковый тир - лазерный тир «Кадет»: количество стрелков — 2, мишени — проецируемые: неподвижные, появляющиеся, движущиеся, экран — 2x2 м, оружие — пистолет Макарова, автомат Калашникова, (оборудование — беспроводное, точность регистрации попадания — 2 мм).

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> .

Дополнительные источники:

1. Конеев Е.В. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 322 с. — (Профессиональное образование). —

Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования. — Москва: Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/439006>

#### Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации : официальный сайт: URL: <https://minsport.gov.ru/> – Текст : электронный.

2. Региональный специализированный журнал «Кузбасс спортивный» : официальный сайт : – Кемерово. – URL: [www.sport-kuzbass.ru](http://www.sport-kuzbass.ru) – Текст : электронный.

3. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. – URL: <http://elibrary.ru> – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

4. ЮРАЙТ : электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2018. – URL: <https://biblio-online.ru>.

### **3.3 Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения указанных обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),
- поручни;

- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель;
- специально оборудованные санитарные, ванные комнаты;
- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих;
- мультимедийный компьютер;
- средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- лекционный материал:
- для слабовидящих - аудиоматериал;
- для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;
- слайды, презентации;
- инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал. Например, лекция вдвоём, лекция пресс-конференция, лекция-конференция, лекция-провокация – данные методы ориентированы на психофизические особенности контингента обучающихся.

2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

– компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;

– технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;

– предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);

– технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;

– коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

### 3. ВТО – высокие технологии обучения:

– мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);

– мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).

## **4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)	Основные показатели оценки результата
<p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</u></p> <p>У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Проведение методико-практических и учебно-тренировочных занятий в соответствии с составленной программой.</p>
<p><u>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</u></p> <p>З1- о роли физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;</p> <p>З2 - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Понимание влияния физической культуры на здоровье человека и на социальную позицию, имидж.</p> <p>Понимание критериев здорового образа жизни, оценка качества соблюдения здорового образа жизни.</p>
<b>ОК</b>	
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения на принципах толерантного отношения
ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Выполнение самоанализа и коррекции собственной деятельности на основании достигнутых результатов
ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Соблюдение норм деловой культуры
ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности

### **Разработчики:**

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

\_\_\_\_\_ Преподаватель Н.Я. Кучумова

