

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет  
народного хозяйства»**

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол №12 от 30 мая 2022 г.*

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОФЕССИЯ 08.01.05 МАСТЕР СТОЛЯРНО-  
ПЛОТНИЧНЫХ И ПАРКЕТНЫХ РАБОТ**

**КВАЛИФИКАЦИИ – СТОЛЯР СТРОИТЕЛЬНЫЙ,  
ПЛОТНИК И ПАРКЕТЧИК**

**Составитель** – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внутренний рецензент** – Омаров Руслан Алиевич, директор профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внешний рецензент** - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

*Рабочая программа дисциплины «ОП.05 Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 декабря 2017 г. №1259, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».*

Рабочая программа дисциплины ОП.05 Физическая культура размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа дисциплины «ОП.05 Физическая культура» для профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ. Махачкала: ДГУНХ, 2022. - 14 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрена на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 24 мая 2022 г., протокол №10.

## Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	4
Раздел 2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
Раздел 3.	Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и форму промежуточной аттестации.....	5
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
Раздел 5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	10
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	11
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	11
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	12
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины .....	14

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

### Уметь:

- 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.

### Знать:

- 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

### 1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины:

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
ОК	Общие компетенции
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2. Компонентный состав компетенций

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК		
ОК 8	У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  У2-применять рациональные приемы двигательных функций в	З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  З2-основы здорового образа жизни;  З3-условия профессиональной

	профессиональной деятельности;  УЗ-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  34-средства профилактики перенапряжения.
--	---	---

### 1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины:

Код компетенции	Этапы формирования компетенций		
	Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 8	+	+	+

### Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ на базе основного общего образования дисциплина ОП «Физическая культура» изучается в рамках общепрофессионального цикла подготовки учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы основного общего образования.

### Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и форму промежуточной аттестации

Объем дисциплины в академических часах составляет.....-40 часов

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником (по видам учебных занятий), составляет.....-40 ч.

в том числе: практические занятия.....-40 ч.

Форма промежуточной аттестации:

5 семестр – Дифференцированный зачет



	<b>мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>									
5.	«Кросс по пересеченной местности»	1			1					Выполнение упражнений
6.	«Бег на 150 м в заданное время»	1			1					Выполнение упражнений
7.	«Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1			1					Выполнение упражнений
8.	«Метание гранаты в цель»	1			1					Выполнение упражнений
9.	«Метание гранаты на дальность»	1			1					Выполнение упражнений
10.	«Челночный бег 3x10»	1			1					Выполнение упражнений
11.	«Прыжки на различные отрезки длины»	1			1					Выполнение упражнений
12.	«Выполнение максимального количества элементарных движений»	1			1					Выполнение упражнений
13.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1			1					Выполнение упражнений
14.	«Развитие скоростно-силовых качеств»	1			1					Выполнение упражнений
15.	«Развитие координации»	1			1					Выполнение упражнений
16.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1			1					Выполнение упражнений

17.	«Упражнения на снарядах»	1			1					Выполнение упражнений
18.	«Профилактика сколиоза»	1			1					Выполнение упражнений
19.	«Развитие гибкости»	1			1					Выполнение упражнений
20.	«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1			1					Выполнение упражнений
21.	«Ходьба по гимнастическому бревну»	1			1					Выполнение упражнений
22.	«Развитие силы рук»	1			1					Выполнение упражнений
23.	«Упражнения с гантелями»	1			1					Выполнение упражнений
24.	«Упражнения на гимнастической скамейке»	1			1					Выполнение упражнений
25.	«Акробатические упражнения»	1			1					Выполнение упражнений
26.	«Упражнения в балансировании»	1			1					Выполнение упражнений
27.	«Упражнения на гимнастической стенке»	1			1					Выполнение упражнений
28.	«Преодоление полосы препятствий»	1			1					Выполнение упражнений
29.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	1			1					Выполнение упражнений
30.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1			1					Выполнение упражнений.
31.	«Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	1			1					Выполнение упражнений.



32.	«Броски мяча в корзину с различных расстояний»	1			1					Выполнение упражнений.
33.	«Развитие ловкости»	2			2					Выполнение упражнений.
34.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	2			2					Выполнение упражнений.
<b>35.</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Контроль</b>
	<b>Всего:</b>	<b>40</b>			<b>40</b>					

**Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

<i>№ n/n</i>	<i>Автор</i>	<i>Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебного предмета</i>	<i>Выходные данные</i>	<i>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</i>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>A) Дополнительная учебная литература</b>				
1.	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517443">https://urait.ru/bcode/517443</a>
2.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования	Издательство Юрайт, 2022. — 149 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518917">https://urait.ru/bcode/518917</a>
<b>Б) Официальные издания:</b>				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> 16 2. Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 №48372) <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</a> .			
<b>В) Периодические издания</b>				
1.	Журнал «Большой спорт» - <a href="https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144">https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144</a> .			
2.	Ежедневная «Спорт-Экспресс» - <a href="https://www.sport-express.ru/newspaper/2021-06-10/">https://www.sport-express.ru/newspaper/2021-06-10/</a> .			

<b>Г) Справочно-библиографическая литература</b>	
2.	Глоссарий по физической культуре и спорту - <a href="https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12">https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12</a> .

## **Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Для освоения учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы материалы следующих Интернет-сайтов:

Российская электронная школа - интерактивные уроки за 10-11 класс по физической культуре. - <https://resh.edu.ru/subject/>

## **Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

### **7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

### **7.2. Перечень информационных справочных систем**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс»

### **7.3. Перечень профессиональных баз данных**

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - в коллекции представлены наборы цифровых ресурсов к большому количеству учебников, рекомендованных Минобрнауки РФ к использованию в школах России, инновационные учебно-методические разработки, разнообразные тематические и предметные коллекции, а также другие учебные, культурно-просветительские и познавательные материалы. - <http://school-collection.edu.ru>

Научная электронная библиотека. - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>.  
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://www.gramota.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ). Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая доступ к фондам публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. - <https://rusneb.ru/>.

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». - <http://krugosvet.ru/>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - [https://elementy.ru/catalog/8609/Federalnyy\\_tsentr\\_informatsionno\\_obrazovatelnykh\\_resursov\\_fcior\\_edu\\_ru](https://elementy.ru/catalog/8609/Federalnyy_tsentr_informatsionno_obrazovatelnykh_resursov_fcior_edu_ru).

Федеральный портал «Российское образование». - <https://www.edu.ru/>.

## **Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Спортивный зал 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Али-Гаджи Акушинского, 20а, помещение №6.

Мебель и основной инвентарь: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, тренажер для пресса, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, штанга, гимнастические маты, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, груша, беговая дорожка, тематический стенд.

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни. Среди активных и интерактивных методов проведения занятий по физической культуре можно выделить:

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект. В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

2. Увеличение моторной плотности занятий. Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание положительного эмоционального настроения. Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия, для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов. При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение информационных технологий для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования. Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования. Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

## Лист актуализации рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_