Аннотации

к рабочим программам учебных дисциплин и профессиональных модулей

программы профессиональной подготовки профессионального обучения

по профессии 18874 Столяр

(адаптированная образовательная программа)

**А.01 ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Здоровье и окружающая среда является адаптационной дисциплиной и относится к адаптационному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01 | * определять меру ответственности за здоровье свое и окружающих людей; * определять меру своей ответственности за чистоту окружающий среды; * составлять рациональный распорядок труда и отдыха своей жизни для качественного освоения образовательной программы; * составлять меню рационального питания; * вести здоровый образ жизни. | * принципы здоровья и долголетия человека; * проблемы совершенствования культуры человека * меры защиты организма от влияния загрязненной окружающей среды; * меры защиты окружающий среды от влияния промышленных предприятий * значение воды, воздуха, растений в жизни человека. |

**1.4. Содержание дисциплины**

Тема 1. Факторы здоровья

Тема 2. Здоровье и наследственность

Тема 3. Среда жизнедеятельности человека

Тема 4. Загрязнения окружающей среды

Тема 5. Здоровый образ жизни

Тема 6. Особенности профессиональной деятельности

**А.02 СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫХ ЗНАНИЙ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний является адаптационной дисциплиной и относится к адаптационному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 02, ОК 03,  ОК 04  ОК 06 | - использовать свои права адекватно законодательству;  - анализировать и осознанно применять нормы закона с точки зрения конкретных условий их реализации;  - составлять необходимые заявительные документы;  - использовать нормы позитивного социального поведения;  - составлять резюме,  - осуществлять самопрезентацию при трудоустройстве;  - использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях. | - основополагающие международные документы, относящиеся к правам инвалидов;  - основы гражданского и семейного законодательства;  - основы трудового законодательства, основы регулирования труда инвалидов;  - основные правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования;  - функции органов труда и занятости населения;  - приемы психологической защиты личности от негативных, травмирующих переживаний, способы адаптации;  - механизмы социальной адаптации. |

**1.4. Содержание дисциплины**

Тема 1. Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия

Тема 2. Гражданский Кодекс Российской Федерации в части статей о гражданских правах инвалидов

Тема 3. Трудовой Кодекс Российской Федерации в части статей о трудовых правах инвалидов

Тема 4. Семейный Кодекс Российской Федерации в части статей о семейных правах инвалидов.

Тема 5. Социальная защита. Социальное обслуживание

Тема 6. Медико-социальная экспертиза

Тема 7. Реабилитация инвалидов

Тема 8. Трудоустройство инвалидов.

Тема 9. Социальная польза труда

Тема 10. Резервы адаптивных ресурсов человека

**А.03 АДАПТИВНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ И КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Адаптивные информационные и коммуникационные технологии является адаптационной дисциплиной и относится к адаптационному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 02, ОК 03,  ОК 04, ОК 06 | - работать с программными средствами универсального назначения, соответствующими современным требованиям для решения учебных задач  - иллюстрировать учебные работы с использованием средств информационных технологий;  - использовать альтернативные средства коммуникации в учебной и будущей профессиональной деятельности;  - использовать специальные информационные и коммуникационные технологии в индивидуальной и коллективной учебной и будущей профессиональной деятельности;  - использовать приобретенные знания и умения в учебной и будущей профессиональной деятельности для эффективной организации индивидуального информационного пространства. | - основы современных информационных технологий переработки и преобразования текстовой, табличной, графической и другой информации  - приемы поиска информации и преобразования ее в формат, наиболее подходящий для восприятия с учетом ограничений здоровья  - правила безопасности и этики в работе с информацией. |

**1.4. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основы современных информационных технологий

Раздел II. Современные коммуникационные технологии

**А.04 АДАПТАЦИЯ НА РЫНКЕ ТРУДА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Здоровье и окружающая среда является адаптационной дисциплиной и относится к адаптационному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01  ОК 02  ОК 04 | - давать аргументированную оценку степени востребованности специальности на рынке труда;  -аргументировать целесообразность использования элементов инфраструктуры для поиска работы;  - задавать критерии для сравнительного анализа информации для принятия решения о поступлении на работу;  - составлять структуру заметок для фиксации взаимодействия с потенциальным работодателем;  - составлять резюме с учетом специфики работодателя;  - применять основные правила ведения диалога с работодателем в модельных условиях;  - корректно отвечать на «неудобные вопросы» потенциального работодателя;  - оперировать понятиями «горизонтальная карьера» и «вертикальная карьера»;  - объяснять причины, побуждающие работника к построению карьеры;  - анализировать (формулировать) запрос на внутренние ресурсы для профессионального роста в заданном (определенном) направлении;  - давать оценку в соответствии с трудовым законодательством законности действий работодателя и работника в произвольно заданной ситуации, пользуясь Трудовым кодексом РФ и нормативными правовыми актами. | - источники информации и их особенности;  - как происходят процессы получения, преобразования и передачи информации;  - возможные ошибки при сборе информации и способы их минимизации;  - обобщенный алгоритм решения различных проблем;  - как происходит процесс доказательства;  - выбор оптимальных способов решения проблем, имеющих различные варианты разрешения;  - способы представления практических результатов. |

**1.4. Содержание дисциплины**

Раздел 1. Особенности современного рынка труда

Раздел 2. Становление профессиональной карьеры человека. Адаптация на рынке труда

Раздел 3. Определение индивидуальной стратегии определения на рынке труда

**ОП.01 ОСНОВЫ МАТЕРИАЛОВЕДЕНИЯ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Основы материаловедения является дисциплиной общепрофессионального цикла.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01-06  ПК 1.2, 2.1-2.4 | - подбирать и применять в работе основные конструкционные и вспомогательные материалы для изготовления столярных изделий;  - определять породы древесины, сортировать древесину по порокам, рационально использовать ее при изготовлении столярных изделий;  -подбирать и применять в работе древесные материалы для изготовления столярных изделий   * описывать строение древесины различных пород, макро- и микростроение древесины. Определять пороки формы ствола, строение древесины, химические окраски и биологические повреждения * определять плотность, влажность образцов древесины сравнивать с эталоном * определять механические свойства древесины различных пород по стандартным образцам   - определять породы древесины по внешним признакам и свойствам   * различать клеи по внешним признакам и приготавливать рабочий состав клеев * различать металлические крепежные изделия и мебельную фурнитуру по образцам | - строение дерева и древесины, ее физические, химические и механические свойства, специфику применения при производстве столярных и мебельных изделий;  - основные породы древесины, их характеристику, пороки и сортность древесины, основы лесного товароведения;  - специфику и сортимент древесных материалов, область их применения;  о назначении частей дерева; характеризовать разрезы древесины по образцам, излагать отличительные внешние признаки радиального, тангенциального, поперечного разрезов.  о свойствах, определяющих внешний вид древесины; виды влаги в древесине  о механических и технологических свойствах древесины   о способы антисептирования древесины, ее консервирования и огнезащиты   о видах лесных материалов и пиломатериалов   о технологии производства  шпона, фанеры, фанерных древесностружечных и древесноволокнистых плит, их виды, размеры, сорта.  основные сведения о клеях, лакокрасочных материалах  назначении и  свойствах.  основные сведения о металлических изделиях и мебельной фурнитуре |

**1.4. Содержание дисциплины:**

Раздел 1 Строение дерева и древесины

Раздел 2. Основные породы древесины, их характеристика и применение

Раздел 3 Классификация и стандартизация лесных материалов

Раздел 4 Клеи для столярного и мебельного производства

Раздел 5. Материалы на основе древесины

**ОП. ЧЕРЧЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Черчение и перспектива является дисциплиной общепрофессионального цикла.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06  ПК 1.1  ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 1.4 | - пользоваться Единой системой конструкторской документации (ЕСКД) и Системой проектной документации для строительства (СПДС), стандартами на столярные и мебельные изделия, справочной литературой;  - читать чертежи, эскизы, схемы и техническую документацию на столярные и мебельные изделия;  - выполнять построения чертежей, эскизов, схем на столярные и мебельные изделия и их графическое оформление;  - выполнять технические измерения и наносить размеры. | - общие положения Единой системы конструкторской документации (ЕСКД) и Системы проектной документации для строительства (СПДС);  - общие требования стандартов на столярные и мебельные изделия; основные виды и правила чтения чертежей на столярные и мебельные изделия;  - общие правила построения чертежей, эскизов, схем на столярные и мебельные изделия и их графического оформления;  - правила выполнения технических измерений и нанесения размеров |

**1.4. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Оформление чертежей и геометрические построения

Раздел 2. Проекционные изображения на чертежах

Раздел 3.  Строительное черчение

**ОП.03 ОСНОВЫ ДЕЛОВОЙ КУЛЬТУРЫ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Основы деловой культуры является дисциплиной общепрофессионального цикла.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01 | осуществлять профессиональное общение с соблюдением норм и правил делового этикета | правила делового общения |
| ОК 02 | - пользоваться простыми приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;  - передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи. | - этические нормы взаимоотношений с коллегами, партнерам, клиентами;  - основные техники и приемы общения: правила слушания, ведения беседы, убеждения, консультирования;  - формы обращения, изложения просьб, выражение признательности, способы аргументации в производственных ситуациях. |
| ОК 03 | - поддерживать деловую репутацию;  - создавать и соблюдать имидж делового человека;. | - основные техники и приемы общения: правила слушания, ведения беседы, убеждения, консультирования;  - формы обращения, изложения просьб, выражение признательности, способы аргументации в производственных ситуациях;  - составляющие внешнего облика делового человека: костюм, прическа, макияж, аксессуары и др. |
| ОК 04 | - пользоваться простыми приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;  - передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи. | - правила делового общения;  - этические нормы взаимоотношений с коллегами, партнерам, клиентами. |
| ОК 05 | передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи | правила делового общения |
| 0К 06 | - осуществлять профессиональное общение с соблюдением норм и правил делового этикета;  - пользоваться простыми приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;  - передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи. | формы обращения, изложения просьб, выражение признательности, способы аргументации в производственных ситуациях |
| ОК 07 | организовывать рабочее место | правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения. |
| ПК 1.1 | принимать решения и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме | - основные техники и приемы общения: правила слушания, ведения беседы, убеждения, консультирования;  - формы обращения, изложения просьб, выражение признательности, способы аргументации в производственных ситуациях. |
| ПК 1.2 | принимать решения и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме | этические нормы взаимоотношений с коллегами, партнерам, клиентами |
| ПК 1.3 | организовывать рабочее место | правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения |
| ПК 1.4 | - пользоваться простыми приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;  - передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи;  - принимать решения и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме. | - этические нормы взаимоотношений с коллегами, партнерам, клиентами;  - основные техники и приемы общения: правила слушания, ведения беседы, убеждения, консультирования;  - формы обращения, изложения просьб, выражение признательности, способы аргументации в производственных ситуациях. |
| ПК 2.1 | организовывать рабочее место | правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения |
| ПК 2.2 | принимать решения и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме | правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения |
| ПК 2.3 | организовывать рабочее место | правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения |
| ПК 2.4 | - организовывать рабочее место;  - принимать решения и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме. | правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения |

**1.4. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Этика и культура поведения

Раздел 2. Психология делового общения

Раздел 3. Проявление индивидуальных особенностей личности в деловом общении

Раздел 4. Конфликты в деловом общении

**ОП.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Безопасность жизнедеятельности является дисциплиной общепрофессионального цикла.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ПК 1.1 -2.4  ОК 01 - 07 | - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;  - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;  - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; - применять первичные средства пожаротушения;  - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;  - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;   * оказывать первую помощь пострадавшим | - принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;  - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;  - основы военной службы и обороны государства;  - задачи и основные мероприятия гражданской обороны;  - способы защиты населения от оружия массового поражения;  - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;  - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;  - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО;  - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;  - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим. |

**1.4. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Обеспечение безопасности жизнедеятельности

Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

Раздел 3. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.

**ПМ.01 ВЫПОЛНЕНИЕ СТОЛЯРНЫХ РАБОТ**

**1.1 Область применения программы:**

Программа профессионального модуля (далее программа ПМ) является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения профессионального модуля должен:

|  |  |
| --- | --- |
| Иметь практический опыт: | * Выполнения столярных работ. * Выполнения плотничных работ. * Выполнения стекольных работ * Выполнения работ по устройству паркетных полов. |
| Уметь: | * Применять правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении столярных работ; * Налаживать и применять в работе станки, инструмент и оборудование для производства столярных работ; * Производить подготовку и разметку заготовок для деталей; * Выполнять раскрой древесины и древесных материалов; * Выполнять основные операции по обработке древесины и древесных материалов ручным инструментом: пиление, сверление, долбление, строгание, шлифование; * Формировать шипы, проушины, гнезда; * Приготавливать столярные клеи; * Выполнять столярные соединения; * Производить столярную подготовку деталей, сборочных единиц и изделий из древесины под отделку и облицовку: устранять дефекты, выравнивать, шлифовать, зачищать поверхности; * Проверять качество выполнения столярных работ. |
| Знать: | * Правила безопасности труда и производственной санитарии при выполнении производственных работ; * Устройство, правила наладки и эксплуатации станков, инструмента и оборудования, применяемого при производстве столярных работ; * Приемы подготовки и разметки заготовок для деталей; * Способы раскроя древесины и древесных материалов; * Основные операции по обработке древесины и древесных материалов ручным инструментом: пиление, сверление, долбление, строгание, шлифование; * Основные операции и приемы работы по обработке древесины и древесных материалов электрифицированным инструментом и на деревообрабатывающих станках: пиление, фрезерование, сверление, точение, строгание, долбление, шлифование; * Приемы формирования шипов, проушин, гнезд; * Способы приготовления столярных клеев; * Способы выполнения столярных соединений; * Способы выполнения столярной подготовки деталей, сборочных единиц и изделий из древесины под отделку и облицовку: устранение дефектов, выравнивание, шлифование, зачистку; * Основные виды дефектов, способы ремонта и реставрации столярных изделий; * Правила проверки качества выполнения столярных работ. |

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности Выполнение столярных работ, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ПК 1.1-1.4, ОК 01-07

**1.3. Содержание дисциплины**

|  |
| --- |
| Технология изготовления столярных изделий и столярно-монтажных работ |
|  |

**ПМ.02 ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛОТНИЧНЫХ РАБОТ**

**1.1 Область применения программы:**

Программа профессионального модуля (далее программа ПМ) является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения профессионального модуля должен:

|  |  |
| --- | --- |
| Иметь практический опыт: | - изготовления элементов для различных деревянных конструкций, сборки-разборки лесов, подмостей, опалубки;  - установки несущих конструкций, сборки-разборки лесов, подмостей. |
| Уметь: | - обрабатывать лесоматериалы ручными инструментами и электрифицированными машинами;  - производить работы по устройству временных сооружений и сборке деревянных домов;  - выполнять опалубочные работы, собирать и разбирать леса и подмости;  - выполнять ремонт деревянных конструкций;  - выполнять требования охраны труда и техники безопасности. |
| Знать: | - виды материалов для строительства деревянных зданий и сооружений;  - виды и устройство деревообрабатывающего оборудования;  - способы заготовки деревянных элементов и сборки их в конструкции;  - правила ведения монтажных работ;  - виды и способы ремонта деревянных конструкций;  - виды технической документации на выполнение работ;  - мероприятия по охране труда и правила техники безопасности при устройстве и сборке деревянных изделий и их элементов. |

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности Выполнение плотничных работ, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ПК 2.1-2.4, ОК 01-07

**1.3. Содержание дисциплины**

|  |
| --- |
| Технология устройства деревянных конструкций |

**ПМ.03 ИЗГОТОВЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ДЕРЕВА РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ СЛОЖНОСТИ**

**1.1 Область применения программы:**

Программа профессионального модуля (далее программа ПМ) является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения профессионального модуля должен:

|  |  |
| --- | --- |
| Иметь практический опыт: | - изготовления художественных изделий из дерева различной степени сложности |
| Уметь: | - изготавливать художественные изделия из древесных материалов  - декорировать художественные изделия из древесных материалов |
| Знать: | - виды материалов древесных пород  - виды технической документации на выполнение работ;  - мероприятия по охране труда и правила техники безопасности при работе. |

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности Изготовление художественных изделий из дерева различной степени сложности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ПК 1.1, ПК 2.1, ОК 01-07

**1.3. Содержание дисциплины**

|  |
| --- |
| Технология изготовление художественных изделий из дерева различной степени сложности;  Технология декорирования художественных изделий из дерева различной степени сложности; |

**ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18874 Столяр.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Физическая культура является частью адаптированной образовательной программы.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 02  ОК 03  ОК 06 | • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  • овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.  • знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.  • определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.  • составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности; | • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  • основы здорового образа жизни;  •влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  • состояние своего здоровья, основные принципы, методы и факторы ее регуляции |

**1.4. Содержание дисциплины:**

Теоретическая часть

Тема 1. Введение

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Практическая часть

Тема 1. Легкая атлетика.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Тема 3. Гимнастика.

Тема 4. Спортивные игры.

Тема 4.1. Волейбол.

Тема 4.2. Футбол (для юношей).

Тема 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

.