ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БПОУ ВО «Вологодский индустриально-транспортный техникум»
_____ Т.М.Зыкова
«___» _____2017 год

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»
_____ А.В.Косьева
«1» сентября 2017 год

Часть основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования программа подготовки специалистов среднего звена

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА
Общего гуманитарного и социально-экономического цикла
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(по видам)
(углубленная подготовка)

Квалификация выпускника: ***Художник-мастер, преподаватель***
Нормативный срок освоения программы: 3 года 10 месяцев
Форма подготовки – очная

Вологда
2017

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности

54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Разработчики: Бревнов Андрей Сергеевич, руководитель физического воспитания;

Попов Игорь Сергеевич, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	12
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**.**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями:

ОК-2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК-4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК-6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК-9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часа;

самостоятельной работы обучающегося 114 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*228*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*114*
в том числе:	
практические занятия	*108*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*114*
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	*114*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 Аудиторной/ самостоятельной	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения.		**8/8**	
Тема 1.1. Роль физической культуры.	**Практические занятия**	2	
	Значение физической культуры. Цели и задачи физической культуры. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Значение физической культуры для общества.		
	Самостоятельная работа. Поиск информации по теме: «Вологодские спортсмены на мировой арене».	2	
Тема 1.2. Задачи физической культуры в колледже.	**Практические занятия**		
	Задачи физической культуры в колледже. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, задачи, средства). Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе, недельный двигательный режим)	2	2
	Самостоятельная работа.	2	
	Реферат: «Формы организации физической культуры в режиме учебного дня»		
Тема 1.3. Специальные сведения.	**Практические занятия**	2	
	Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Вводный инструктаж по технике безопасности. Судейство спортивных игр.		
	Самостоятельная работа	2	

	Самостоятельное выполнение упражнений для развития двигательных качеств. Реферат на тему: «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья». «Правила соревнований по видам спорта»		

Тема 1.4. Гигиенические основы физических упражнений.	**Практические занятия**	2	
	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Приемы самоконтроля. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.		
	Самостоятельная работа	2	
	Реферат на тему: «Отрицательное влияние вредных привычек», «Приемы самоконтроля».		

Раздел 2. Лёгкая атлетика.		**20/20**	
Тема 2.1. Бег	**Практические занятия.**	10	
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 30, 100, 400 метров и челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 3000 метров (юноши) и 1000, 2000 метров (девушки).		
	Самостоятельная работа.	10	
	Бег в медленном темпе по пересеченной местности. Реферат: «Виды легкой атлетики»		
Тема 2.2.	**Практические занятия.**	10	

Прыжки в длину и высоту	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с места и с разбега, прыжок в высоту. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	10	
	Самостоятельная работа. Рефераты по темам: «Техника прыжковых упражнений», «Тройной прыжок с места», «Прыжок в высоту способом «перешагивание»».		

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**20/20**	
Тема 3.1. Круговая тренировка.	**Практические занятия**	7	
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, координации и выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, прыжки через скакалку, упражнения с обручами, с гимнастической палкой, бег и др.		
	Самостоятельная работа.	7	
	Круговая тренировка		
Тема 3.2. Комплексы ППФП	**Практические занятия**	7	
	Цели, задачи, значение производственной гимнастики. Развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Вводная гимнастика, физкультурная пауза. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики.		
	Самостоятельная работа.	7	
	Составить комплекс производственной гимнастики для профессии ремесленного профиля. Найти или составить несколько физкультминуток. Посещение тренажерного зала и составление комплекса упражнений с отягощениями.		
Тема 3.3 Упражнения с мячами.	**Практические занятия.**	6	
	Броски и ловля баскетбольного мяча в стену, волейбольные передачи в парах и над собой. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, в различных исходных положениях, перебрасывания по различной траектории, перебрасывание одной рукой, ведение теннисного мяча левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного, волейбольного, баскетбольного, набивного		

	из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача.		
	Самостоятельная работа.	6	
	Упражнение с мячами для развития мелкой моторики.		

Раздел 4. Гимнастика		**18/18**	
Тема 4.1. Круговая тренировка.	**Практические занятия**	9	
	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полу шпагат, стойка на руках, упражнения в парах. Соединение элементов.		
	Самостоятельная работа.	9	
	Элементы акробатики. Реферат: «Виды гимнастики»		
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика, элементы шейпинга, аэробика, стретчинг, атлетическая гимнастика.	**Практические занятия**	9	
	Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота, ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Упражнения с собственным весом, с гирями, гантелями, штангой. Подтягивания на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.		
	Самостоятельная работа.	9	
	Посещение тренажерного зала, составление комплекса упражнений для коррекции фигуры. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий на различные группы мышц. Реферат на тему: «Виды корригирующей гимнастики». Техника безопасности при самостоятельных занятиях.		

Раздел 5. Спортивные игры.		**34/38**	
Тема 4.1. Баскетбол	**Практические занятия**	17	
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Передвижения. Стойки. Выбивание и выравнивание мяча. Ловля. Передача на время, на технику выполнения. Ведение и бросок на время. Двухсторонняя игра. Броски в кольцо на время. «Стритбол».		

	Самостоятельная работа.	19	
	Упражнения с баскетбольными мячами. Разучить правила игры в баскетбол, жесты судьи.		
Тема 5.2. Волейбол.	**Практические занятия**	17	
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой. Передачи в парах. Передачи в парах в движении. Изменение траектории движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхнего и нижнего приема. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа.	19	
	Правила волейбола. Жесты судьи. Волейбольные передачи, подачи.		

Раздел 6. Лыжная подготовка		**6/10**	
Тема 6.1. Передвижение на лыжах.	**Теоретические занятия**	6	
	Развитие выносливости. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Попеременные хода: двушажный и четырехшажный. Одновременные хода: безшажный, одношажный и двухшажный. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски с высокой, средней и низкой стойке. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом.	6	
	Самостоятельная работа.	10	
	Прохождение дистанции 1-5 км свободным ходом. Спуски с горы и подъемы разученными способами. Попеременные и одновременные лыжные ходы.		
	По итогам 5,6,7 и 8 семестров проводится дифференцированный зачет	**8**	
	Всего часов	**114аудиторной и 114 самостоятельной**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, резиновые амортизаторы. Перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки, теннисный стол, теннисная сетка, волейбольная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомер. Аптечка для оказания медицинской помощи. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура», комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

Технические средства обучения: мультимедийный компьютер, фотоаппарат.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливает особый порядок освоения дисциплины физическая культура на основании соблюдения принципов здоровьесбережения. При проведении занятий преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида (в соответствии с рекомендациями индивидуальной программой реабилитации и абилитации).

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам). Могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности;

- для лиц с нарушениями слуха (при теоретических занятиях - посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);

- для лиц с нарушениями зрения (при теоретических занятиях - посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. ОИЦ «Академия», М., 2012.

2. Погадаев Г.И. Физическая культура 10-11кл.— М., Дрофа, 2015.

3. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2012.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. М., Юнити, 2015. ЭОБ Знаниум [Электронный ресурс] http://znanium.com/bookread2.php?book=883774
2. Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. Легкая атлетика. Новосибирск, 2010. ЭОБ Знаниум [Электронный ресурс] http://znanium.com/bookread2.php?book=549320
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2005.
4. Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.,- М., 2005.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2006.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006.
7. Чертов Н.В. Физическая культура. Ростов-на-Дону, 2012. ЭОБ Знаниум [Электронный ресурс] http://znanium.com/bookread2.php?book=551007

Интернет -ресурсы:

1.ФизкультУра. Сайт. URL: www.fizkult-yra.ru

2.Физкультура в школе. URL: www.fizkulturavshkole.ru

3. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

5. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения индивидуальных заданий, упражнений, нормативов Само- и взаимооценка Экспертная оценка деятельности (в ходе практических занятий).
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Сообщения, рефераты, подготовка презентаций, самоконтроль