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
«_1_» _сентября_ 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
общеобразовательного учебного 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).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенцией:

ОК-10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со

сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей –

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося 144 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)	*288*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*144*
в том числе:	
практические занятия	*136*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*144*
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	*144*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1, 2,3 и 4 семестрах	

2.2.Тематический план 1 курс

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Аудиторных	Самост.раб.
1.	Теоретические сведения	4	4
2.	Гимнастика	10	10
3.	Легкая атлетика	14	14
4.	Лыжная подготовка	8	8
5.	Спортивные игры	26	26
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10
	Всего часов:	**72**	**72**

Тематический план 2 курс

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Аудиторных	Самост.раб.
1.	Теоретические сведения	4	4
2.	Гимнастика	10	10
3.	Легкая атлетика	14	14
4.	Лыжная подготовка	8	8
5.	Спортивные игры	26	26
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10
	Всего часов:	**72**	**72**

2.3. 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. Теоретические сведенья.			
Тема 1.1. Роль физической культуры.	**Практические занятия**	**8/8**	
	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 Ф.К. для общества»	**2**	
	Самостоятельная работа. Поиск информации по теме «Вологодские спортсмены на мировой арене»	2	
Тема 1.2. Задачи физической культуры в колледже.	**Практические занятия**	**2**	
	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
	Самостоятельная работа.		
	Реферат: «Формы организации Ф.К. в режиме учебного дня»	1	
Тема 1.3. Специальные сведенья.	**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 Т.Б. «Судейство спортивных игр»		
	Самостоятельная работа	**1**	
	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	1	
	Реферат на тему: «Отрицательное влияние вредных привычек» , «Приемы самоконтроля».		

Раздел 2. Лёгкая атлетика.		**28/28**	*2*
Тема 2.1. Бег	**Практические занятия.**	**18**	
	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.	18	
	Бег в медленном темпе по пересеченной местности. Реферат: «Виды легкой атлетики»		
Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту	**Практические занятия.**	**10**	
	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.		

	Самостоятельная работа. Рефераты по темам: «Техника прыжковых упражнений» , « Тройной прыжок с места» , «Прыжок в высоту способом «перешагивание»».	10	

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**20/20**	
Тема 3.1. Круговая тренировка.	**Практические занятия**	**10**	
	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.	10	
	«Круговая тренировка»		
Тема 3.2. Комплексы ППФП	**Практические занятия**	**5**	
	Цели, задачи, значение производственной гимнастики. Развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Вводная гимнастика, физкультурная пауза. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики.		
	Самостоятельная работа.	5	
	Составить комплекс производственной гимнастики для профессии ремесленного профиля. Найти или составить несколько физкультминуток. Посещение тренажерного зала и составление комплекса упражнений с отягащениями.		
Тема 3.3 Упражнения с мячами.	**Практические занятия.**	**5**	
	Броски и ловля баскетбольного мяча в стену, волейбольные передачи в парах и над собой. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, в различнх 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.	5	
	Упражнение с мячами для развития мелкой моторики.		

Раздел 4. Гимнастика		**20/20**	
Тема 4.1. Круговая тренировка.	**Практические занятия**	**10**	
	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, полушпагат, стойка на руках, упражнения в парах. Соединение элементов.		
	Самостоятельная работа.	10	
	Элементы акробатики. Реферат: «Виды гимнастики»		
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика, элементы шейпинга, аэробика, стретчинг, атлетическая гимнастика.	**Практические занятия**	**10**	
	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.	10	
	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.		**52/52**	
Тема 5.1. Баскетбол	**Практические занятия**	**26**	
	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.	26	
	Упражнения с баскетбольными мячами. Разучить правила игры в баскетбол, жесты судьи.		
Тема 5.2.	**Практические занятия**	**26**	

Волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. 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.	26	
	Правила волейбола к.р. Жесты судьи. Волейбольные передачи, подачи.		

Раздел 6. Лыжная подготовка		**8/16**	
Тема 6.1. Передвижение на лыжах.	**Практические занятия**	**4**	
	Инвентарь для занятий лыжами, правила подбора и подготовки. Техника безопасности при занятиях лыжами. Выдающиеся спортсмены- лыжники Вологодчины.		
	Практические занятия	**4**	
	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.		
	Самостоятельная работа	16	
	Прохождение дистанции 1-5 км свободным ходом. Спуски с горы и подъемы разученными способами. Попеременные и одновременные лыжные ходы.		
	Дифференцированный зачет проводится в 1,2,3,4 семестрах	**8**	
	Всего часов	**144**	

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. Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., Академия, 2015.

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

4. 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