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
«___» сентября 2017 год

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

Часть основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
раздела ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Квалификация выпускника: ***Оператор электронно-вычислительных машин***
Нормативный срок освоения программы: 2 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 профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

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**	5
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 09.03.01 Мастер по обработке цифровой информации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел ФК.00. Физическая культура.

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 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 42 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 42 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)	*84*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*42*
в том числе:	
практические занятия	*38*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*42*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

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	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	1	
	1 Основы истории развития физической культуры в России. Особенности развития различных видов спорта. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.		2
	Практические занятия Легкая атлетика: 1.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; 2.Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу); 3.Совершенствование эстафетного бега; 4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; 5.Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов; 6.Совершенствование техники метания.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	22	
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	
	1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Контроль и регулирование функционального состояния организма во время работы, оздоровительный эффект и совершенствование физических кондиций. Управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой профессионального общения. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.		2
	Практические занятия 1.Упражнения по развитию глазомера. Профессиональная гимнастика для снятия усталости глаз.	22	

	2. Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой. Подъем махом вперед, в сед ноги врозь. 3. Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка согнув ноги. 4.Акробатика. Совершенствование техники стойки на голове и руках из положения упор присев (силой). 5.Ручной мяч. 6. Лыжные ходы. Освоение техники перехода с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и препятствий.		
	Дифференцированный зачет после 4 и 5 семестров	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники игры в волейбол. Совершенствование техники игры в теннис.	20	
	Всего:	**84**	

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
.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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. Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: Оценка за практическую работу; само- и взаимооценка; выполнение тестовых заданий Итоговый контроль: Дифференцированный зачет