

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

Моисеенко М.И. Моисеенко

приказ №166 от 01.09.2011.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Виды подготовки: **Художественная роспись по дереву**

Художественное кружевоплетение

Организация-разработчик: БОУ СПО ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Разработчик:

Седова Ольга Борисовна, руководитель физического воспитания высшей категории

Рассмотрена и рекомендована к использованию на Методической комиссии БОУ СПО ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Протокол № 1 от «1» 09 2011 г.

Председатель МК ГН Рысева Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;
самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
практические занятия	100
контрольные работы (зачеты)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	114
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		17	
Тема 1.1. Роль физической культуры.	Содержание учебного материала	4	1
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами.	1	
	Практические занятия	1	
	Значение физической культуры для общества.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Поиск информации по теме «Вологодские спортсмены на международной арене»		
Тема 1.2. Физическая культура в колледже.	Содержание учебного материала	2	1
	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).	1	
	Практические занятия	1	
	Формы организации физической культуры в режиме учебного дня		
Тема 1.3. Специальные сведения.	Содержание учебного материала	4	1
	Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культурой. 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.	1	
	Практические занятия	1	
	Вводный инструктаж по технике безопасности. Судейство спортивных игр.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Самостоятельное выполнение упражнений для развития двигательных качеств. Использование физической культуры для укрепления здоровья.		

Тема 1.4. Гигиенические основы физических упражнений.	Содержание учебного материала	7	
	Основы здорового образа жизни. 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.	1	
	Практические занятия		
	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Приемы самоконтроля.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Реферат на тему: «Отрицательное влияние вредных привычек».	3	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		23	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	15	
	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 30, 100, 400 метров и челночном беге. Бег на длинные дистанции. 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).	1	3
	Практические занятия		
	Челночный бег 3x10 м		
	Бег 30 м		
	Бег 100 м		
	Бег 400 м		
	Бег 1000 м		
	Бег 2000 м		
	Бег 3000 м		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Специальные беговые упражнения на скорость.	5	
	Содержание учебного материала	8	3

Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с места и с разбега, прыжок в высоту. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.		
	Практические занятия	4	
	Прыжок в длину с места		
	Тройной прыжок с места		
	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальные беговые и прыжковые упражнения.			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		42	
Тема 3.1. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	18	3
	Физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на достижение профессиональных целей. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, координации и выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, прыжки со скакалкой, с гимнастической палкой, бег и др. упражнения.	1	
	Практические занятия	9	
	Упражнения с гимнастической скакалкой		
	Упражнения с гимнастической палкой		
	Поднимание туловища		
	Подтягивание на перекладине, отжимание.	8	
Самостоятельная работа обучающихся			
Круговая тренировка.			
Тема 3.2. Упражнения с мячами.	Содержание учебного материала	24	3
	Броски и ловля баскетбольного мяча в стенку, 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 на месте левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного мяча, волейбольного, баскетбольного, набивного из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача.	1	
	Практические занятия	11	
Упражнения с баскетбольными мячами			

	Упражнения с волейбольными мячами		
	Упражнения с теннисными мячами		
	Упражнения с набивным мячом		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения с мячами для развитие мелкой моторики.	12	
Раздел 4. Гимнастика		44	
Тема 4.1. Акробатика.	Содержание учебного материала	20	3
	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Группировка из положений 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.	1	
	Практические занятия	9	
	Стойки		
	Перекаты		
	Группировки, кувырки		
	Соединение элементов	10	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Элементы акробатики.			
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	Содержание учебного материала	24	3
	Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота (пресса), ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Упражнения с собственным отягощением, с гириями, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений.	1	
	Практические занятия	11	
	Упражнения на растяжку		
	Танцевальные упражнения		
	Упражнения со штангой		
	Упражнения с гантелями		
	Упражнения на гимнастической стенке и перекладине		

	Комплексы силовых упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составление комплекса упражнений для формирования телосложения (девушки). Составления комплекса упражнений с гантелями (юноши)».	12	
Раздел 5. Спортивные игры		70	
Тема 5.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	35	
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	1	
	Практические занятия		
	Ловля. Передача на время, на технику выполнения		
	Ведение и бросок на время		
	Броски по кольцу на время	14	3
	Двухсторонняя игра		
	«Стритбол»		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Упражнения с баскетбольными мячами. Разучивание правил игры в баскетбол, жестов судьи.			
Тема 5.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	35	
	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 передвижении. Изменение траекторий движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхней и нижней передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	3
	Практические занятия		
	Стойки, перемещения		
	Верхняя волейбольная передача		
	Нижняя волейбольная передача		
	Подача	12	
	Сочетание верхней и нижней передач		
	Учебная игра		
	Контрольная работа		
Правила волейбола.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Упражнения с волейбольными мячами. Разучивание правил игры в волейбол.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		32	
Тема 6.1. Передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	32	3
	Развитие выносливости. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный. Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойке. Торможением плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Прохождение дистанции до 5 км, передвижение с 4-5 ускорениями на отрезках 300-350 м.	1	
	Практические занятия	15	
	Попеременные лыжные хода (техника выполнения)		
	Одновременные лыжные хода (техника выполнения)		
	Спуски, подъемы		
	Торможение, повороты		
	Прохождение дистанции девушки 3км, юноши 5 км		
Самостоятельная работа обучающихся	16		
Прохождение дистанции 1 – 5 км свободным ходом. Спуски с горы и подъемы разученными способами.			
Всего часов		228	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские;
скакалки,
обруч,
шведская лестница,
гимнастические маты,
гантели,
тренажер для ног,

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

1. ФизкультУРА. [Сайт]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Физкультура в школе. [Сайт]. URL: <http://fizkulturavshkole.ru/>
3. Рефераты по физической культуре. // Учеба.ру. [Сайт]. URL: <http://www.uceba.ru/referats/rubric-30.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии; основы здорового образа жизни	Оценка выполнения индивидуальных заданий