

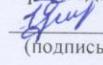
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

2019 г.

ОДОБРЕНА
МО общеобразовательных дисциплин
(наименование комиссии)
54.02.02
(код специальности)

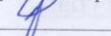
Протокол №1 от 28.08.2019 г.

Председатель МО

 /Туголукова И.Г./
(подпись) (Ф.И.О.)

Составлена в соответствии с
Государственными требованиями к
минимуму содержания и уровню
подготовки выпускников по
специальности 54.02.02
(код специальности)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

 / Дергачева Н.В./

УТВЕРЖДЕНО
Директор Железногорского художественно
– строительного техникума
 / Васин Ю.А./

Составитель: Архипова Олеся Викторовна
(Ф.И.О.)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) для базовой подготовки по всем направлениям и специальностям среднего профессионального образования (далее СПО).

Составитель:

Архипова О.В. – преподаватель физической культуры, Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО.

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

- В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	68
Самостоятельная работа обучающегося (всего) включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	36
Итоговая аттестация в форме экзамена	

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
<i>1</i>	<i>2</i>				<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					70	
	Содержание учебного материала					
Введение	1		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально – биологические основы физической культуры и спорта		1	1
Тема 1.1. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	Практические занятия				28	
			1. Баскетбол			

			<p>тбол</p> <p>2. ОРУ в движении, с гантелями, мячом</p> <p>3. Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>4. Бег 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки)</p> <p>5. Упражнения на гимнастической скамейке</p>			
Тема 1.2.Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии	Содержание учебного материала					
	1.		Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения		1	2
	Практические занятия				16	
		1. Игры волейбол,				

		пионербол 2. Настольный теннис 3. Эстафеты 4. Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости				
Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	Практические занятия				24	
		1. Комплексы физических упражнений. 2. Проведение физкульт. минуток, пауз				
Раздел 2. Роль физической культуры					1	
Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личности	Содержание учебного материала					
	Физическая культура личности. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования:				1	2

	профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.					
Раздел 3. Основы здорового образа жизни					1	
Тема 3.1. Личностное развитие человека	Содержание учебного материала					
				Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.	1	2
Всего:					72	
Самостоятельная работа обучающихся					36	
	1. Диагностика здоровья 2. Влияние физической культуры на личность человека 3. Основные требования к организации ЗОЖ 4. Физическое самовоспитание и					

	самосовершенствование в ЗОЖ 5. Семья в жизни общества 6. Спорт и нравственность					
Всего с самостоятельной работой:					108	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
открытый стадион.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;
специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, единоборств, и др.);
открытые спортивные площадки:
учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола,

сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Рекомендуемая литература:

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.:Издательский центр «Академия», 2017г.

Быченков С.В Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> .2017г.

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> 2018г.

Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> 2018г.

Соломченко М.А Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/73255.html> 2017г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Реферат, домашняя работа, практические занятия, тестирование

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.