ГБПОУ «Юрюзанский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ФК.00 Физическая культура

Профессия: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

2020г.

ОДОБРЕНА
ПЦК «Дисциплин технического профиля»
Председатель
Н.А. Суббота_____
Протокол №_____
от «28» 08 2020 г.
.

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Советом МОиН Челябинской области

Методист
_____
«28» 08 2020г

Зам. директора по УПР
_____
«28» 08 2020г

Подписано цифровой подписью:
Смирнова Елена Николаевна
DN: cn=Смирнова Елена Николаевна, o=ГБПОУ "Юрюзанский технологический техникум", ou=заместитель директора по УМР, email=spo.yutt@yandex.ru, c=RU
Дата: 2023.01.23 21:26:25 +05'00'

Организация разработчик: ГБПОУ «ЮТТ»

Разработчик: _____Зуев С.Е., преподаватель ГБПОУ «ЮТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях начального профессионального образования независимо от профиля профессионального образования.

1.2. Дисциплина «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы относится к общеобразовательному циклу.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести
индивидуальные занятия двигательной активности.
Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и
факторы ее регуляции.
Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

В результате изучения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текучей и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести собственность 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).

Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80часов,
самостоятельной работы обучающегося -40 часов.
практические занятия -40 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	**80**
Самостоятельная работа обучающегося	**40**
Практические занятия	**40**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Лёгкая атлетика			
Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	**Практические занятия**	10	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Самостоятельна работа обучающихся Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование ск5оростно-силовых качеств в легкой атлетике.	10	
Тема 2. Спортивные игры			
Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве,	**Практические занятия**	10	
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		

скорости реакции; согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств.		**Самостоятельная работа обучающихся** Изучение правил игры в волейбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	10	
		Практические занятия Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированное™, меры по их предупреждению.	10	
		Практические занятия	6	
Тема 3. **Лыжная подготовка**	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. У величивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует	**Самостоятельная работа обучающихся** Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата. Комплекс упражнений для умения сохранять равновесие. Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц, воспитание выносливости. Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.		*6*	

силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в			
Тема 4. Гимнастика			
Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	**Практические занятия**	4	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие силовых качеств - подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики.	4	
Всего:		80	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение
Программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, зала для настольного тенниса, лыжной базы и открытых игровых площадок.
Технические средства обучения:

- Магнитофон
- Велоэргометр
- Телевизор
- Компьютер
- Принтер
- Видеокамера
- Фотоаппарат

Стенды:

- «Спорт - информация»
- «Дзю-до»
- «Волейбол»
- «Баскетбол»
- «Минифутбол»
- «Плавание»
- «Настольный теннис»
- «Туризм»
- Таблицы нормативов по физической культуре (по годам обучения)
- «Спортивная жизнь техникума»

Оборудование и спортивный инвентарь:

№п/п	Наименование	Кол-во
1.	Брусья параллельные	1
2.	Брусья разновысокие	1
3.	Конь	1
4.	Козёл	2
5.	Перекладина	3
6.	Бревно	1
7.	Скамейка гимнастическая	3
8.	Скакалка	10
9.	Стенка гимнастическая	9
10.	Канат	4
11.	Татами	60
12.	Мостик гимнастический	1
13.	Кольцо баскетбольное	4
14.	Г раната	9
15.	Стойка для прыжков	2
16.	Планка для прыжков	3
17.	Копьё	1
18.	Ядро	2

19.	Комплект для атлетической гимнастики	1
20.	Мяч футбольный	5
21.	Мяч волейбольный	12
22.	Мяч баскетбольный	20
23.	Лыжи	45
24.	Палки лыжные	45
25.	Ботинки лыжные	45
26.	Крепления лыж	45
27.	Палатка туристическая	4
28.	Ведро эмалированное	1
29.	Секундомер электрический	3
30.	Свисток	3
31.	Мазь лыжная	2
32.	Щит баскетбольный	4
33.	Канат для перетягивания	4

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2016.
Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2017.
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольные занятия, зачеты и экзамены обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

О ходе выполнения студентами конкретного раздела обеспечивает информацию оперативный контроль. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела. Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированное™ физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.

Критериями результативности занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума-регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений и тестов, в том числе по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом подготовки специалистов.

Оценка освоения учебного материала

Студенты, выполняющие рабочую учебную программу, оцениваются по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1.). Контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2.

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ссуз и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов. Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.