

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кинешемский технологический техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рассмотрено
на заседании ЦМК

общееобразов-дисциплины
Протокол № 1

от « 30 » августа 2016 г.

Председатель ЦМК

М.В. Прохорова

Утверждено

Зав. учебной частью

О.А. Тришина
« 30 » августа 20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности СПО

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи.

Организация-разработчик: федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Кинешемский технологический техникум – интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации. (ФКПОУ «КТТИ» Минтруда России).

Разработчики: Рылова Г.Б., Шевчук Е.В., преподаватели физической культуры ФКПОУ «КТТИ» Минтруда России.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (АОППССЗ) по специальности 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) АОППССЗ.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

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

уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся развивает общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 336 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 часов.

** Все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическая часть	7
практическая часть	154
зачёт	5
дифференцированный зачёт	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе: занятия в спортивных секциях, выполнение упражнений по общей физической подготовке, повторение и закрепление элементов, изученных на занятиях, проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой, написание рефератов и составление презентаций.	
Промежуточная аттестация в 3 – 7 семестрах в форме зачёта. Итоговый контроль в 8 семестре в форме дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа студента	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		14 (7+7)	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура. Ценности физической культуры. Физическое воспитание. Физическое развитие. Психофизическая подготовка. Жизненно необходимые умения и навыки. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.	1	1
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.	2	1
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента Физическая культура в обеспечении здоровья	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.	1	1

Тема 1.4. Физические способности человека и их развитие	Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	1	1
Тема 1.5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап — углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап — достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями.	1	1
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная экономическая необходимость специальной физической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-прикладных двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.	1	1
	Самостоятельная работа: проработка теоретического материала по темам раздела, работа с учебной, методической, справочной литературой, подготовка рефератов и презентаций, ответить на вопросы по теме.	7	3
Раздел 2. Практическая часть		315(154+161)	

<p>Тема 2.1 Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба обычным шагом; строевым шагом; на носках; на пятках; на внутренней и наружной сторонах стоп; с опорой руками о колени; приставным и переменным шагом; в полуприседе и приседе; выпадами; с высоким подниманием бедра; пригнувшись; скрестным шагом в сторону; по заданной линии. Ходьба разной интенсивности, ходьба по пересеченной местности.</p> <p>Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками; бег средней и низкой интенсивности – по состоянию здоровья; техника прыжка в длину с места; техника метаний на дальность и точность мяча, гранаты (по состоянию здоровья).</p>	<p>36</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа студента: повторение и закрепление элементов, изученных на занятиях (ходьба, бег, прыжки со скакалкой).</p>	<p>36</p>	<p>3</p>
<p>Тема 2.2. Игры*</p>	<p>Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения; виды подач и техники ударов. Правила одиночной и парной игры. Правила игры и судейства. Учебная игра.</p> <p>Мини футбол по упрощённым правилам. Техническая подготовка: техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, вбрасывания мяча, приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Учебная игра по заданию.</p> <p>Волейбол (по состоянию здоровья). Перемещения и стойки без мяча, действия с мячом; передачи (приём) мяча сверху (снизу) двумя руками; верхняя (нижняя) передача в парах, тройках, передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены.</p> <p>Работа в тройках с перемещением после приёма и передачи мяча партнёру. Подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Другие виды игр: бадминтон; дартс; боулинг; шахматы; шашки; подвижные игры; эстафеты. Стрельба в электронном стрелковом тире.</p>	<p>38</p>	<p>2</p>

	Самостоятельная работа: повторение и закрепление навыков, полученных на занятиях; использование элементов игры в самостоятельных занятиях. Проведение подвижной игры с группой.	40	3
Тема 2.3. Гимнастика	Передвижения в висячем и упоре на руках. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. Элементы акробатики. Гимнастический комплекс для спины. Комплексы общеразвивающих упражнений выполняемых с большой амплитудой движений (махи, наклоны). Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (вращения). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: наклонов и поворотов, вращений и махов. Комплекс гимнастических упражнений на формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения. Гимнастический комплекс по методу С.М. Бубновского. Адаптивная гимнастика. Гимнастический комплекс «Совершенство фигуры за 10 минут».	38	2
	Самостоятельная работа: повторение и закрепление отдельных упражнений и комплексов, выполняемых на учебных занятиях; использование их в самостоятельных занятиях. 1. Составить комплекс суставной гимнастики. 2. Составить комплекс упражнений ЛФК по заболеванию (проведение с группой). 3. Составить комплекс упражнений на формирование правильной осанки (проведение с группой). 4. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Составить комплекс упражнений на растяжение и расслабление мышц. 6. Составить презентацию на тему: «Адаптивная гимнастика»	40	3
Тема 2.4. Общая физическая подготовка	Отжимания из положения лёжа, с колен, подтягивания из положения виса на высокой перекладине для укрепления мышц плечевого пояса (по состоянию здоровья). Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины (по состоянию здоровья). Поднимание туловища из положения лёжа и поднимание ног из виса на перекладине для укрепления мышц брюшного пресса (по состоянию здоровья).	38	2

	Прыжки со скакалкой для укрепления мышц и связок голеностопа (по состоянию здоровья). Работа на тренажёрах. Работа с набивными мячами. Комплекс упражнений с гантелями в положении стоя и лёжа. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.		
	Самостоятельная работа Занятия ОФП. Развитие силовых качеств – подтягивание, сгибания и разгибания рук в различных положениях. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. 1. Составить комплекс упражнений для избранной специальности. 2. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом получаемой специальности (с предметом).	41	3
Тема 2.5. Массаж и самомассаж.	Знакомство с приёмами и техникой классического массажа. Элементы и приёмы массажа. Массаж как средство оказания помощи.	4	2
	Самостоятельная работа Повторение, закрепление знаний, полученных на занятиях. 1. Составить презентацию на одну из тем: - «Разновидности систем массажа и их методы». - «Классификация массажа». - «Самомассаж. Противопоказания» 2. Подготовка реферата на одну из тем: - «Механизмы и физиологическое влияние массажа на организм». - «Значение массажа при спортивных повреждениях и заболеваниях».	4	3
Зачёт		5	3
Дифференцированный зачёт		2	3
Всего:		336 (168+168)	

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).

** Игры, включённые в программу учебной дисциплины «Физическая культура» необходимы для выработки профессионально значимых физических качеств и включены исходя из возможностей материально-технической базы учебного заведения и состояния здоровья студентов.*

*** Студенты выполняют разделы программы, доступные им по состоянию здоровья.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи набивные, гантели, скакалки, гимнастические коврики, маты гимнастические, обручи, стенка гимнастическая, турники съёмные, метательные гранаты, мячи для метания, спортивные тренажёры, электронный стрелковый тир, рулетка, секундомер и пр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева – 7-е изд., стер, -М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник нач. и сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
3. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. Физическая культура: учебник для студ. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

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.	Наблюдение за правильностью выполнения техники упражнений, зачёт.
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Проверка теоретических знаний по теме в форме устного опроса, дифференцированный зачёт.
основы здорового образа жизни.	Проверка теоретических знаний по теме в форме устного опроса, дифференцированный зачёт.