

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Иркутск

2017 г.

Разработчик:

Орешкова Елена Викторовна, преподаватель физической культуры
ОГБПОУСО «ИРТ».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г., № 854.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Эксперты:**Внутренняя экспертиза:**

Техническая экспертиза: Терманова Н. Б., мастер п/о ОГБПОУСО ИРТ

Содержательная экспертиза: Терманова Н. Б., мастер п/о ОГБПОУСО ИРТ

Рецензент

ГБПОУ ИО Иркутский
техникум транспорта и
строительства

Руководитель физического
воспитания, преподаватель
физической культуры

Гусаков Игорь
Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУСО «ИРТ» по профессии СПО **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации** в соответствии с ФГОС третьего поколения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

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 **108** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **54** часа:
самостоятельной работы обучающегося **54** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	44
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
в том числе:	
<i>Выполнение комплексов упражнений изученных на уроке Выполнение общеразвивающих упражнений (приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, подъем туловища из положения лежа) Катание на лыжах в зимний период Игра в футбол, волейбол, баскетбол на открытых площадках</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>экзамен</i>

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
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		68	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала		
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	1	2
	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. 2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	

Легкая атлетика	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		2
	Практические занятия		12	
	1. Освоение техники и выполнение низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 2. Освоение техники и выполнение бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. 3. Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×100 м. 4. Выполнение бега с высокого старта, бег по дистанции, бег по виражу, финиширование. 5. Освоение техники кроссового бега. 6. Освоение техники и выполнение челночного бега. 7. Освоение техники и выполнение прыжка в длину с места способом «согнув ноги». 8. Выполнение специальных легкоатлетических и прыжковых упражнений 9. Выполнение норматива - челночный бег 10 X 7 метров 10. Выполнение контрольных нормативов (<i>оценка уровня развития физических качеств занимающихся</i>): - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд.			
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Играть в волейбол, баскетбол, футбол на открытой спортплощадке				
Тема 1.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		3	2
	1.	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		
	Практические занятия		15	
1. Выполнение комплекса общей физической подготовки на развитие общей выносливости. 2. Выполнение комплекса общей физической подготовки на развитие силовой				

	<p>выносливости.</p> <p>3. Играть в подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания за 30 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд 		
	Самостоятельная работа обучающихся:	18	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов ОФП изученных на уроке в аудитории. 2. Катание на лыжах. 3. Выполнение общеразвивающих упражнений 		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		40	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. 		2
	Практические занятия	16	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Выполнение упражнений способствующих формированию профессионально 		

	<p>значимых физических качеств.</p> <p>3. Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления в режиме рабочего дня с учетом особенностей выбранной профессии.</p> <p>4. Разучивание комплекса физкультпаузы и физкультминутки с учетом особенностей выбранной профессии.</p> <p>5. Играть в подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие профессионально значимых двигательных навыков.</p> <p>6. Выполнение разминки самостоятельно (уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей).</p> <p>7. Выполнение контрольных нормативов (<i>оценка уровня развития физических качеств занимающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд 		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	<p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности: в течение дня, в свободное время.</p> <p>2. Выполнение общеразвивающих упражнений</p>		
	Всего:	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки;
- ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- шведская стенка, секундомеры, мячи малые, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

В связи с тем, что состав учебных групп по типу инвалидности обучающихся разный и отсутствует спортивная база для проведения занятий по спортивным играм – часы предусмотренные на раздел спортивные игры распределены на разделы программы: профессионально-прикладная физическая культура и общая физическая подготовка. Обучающиеся имеют возможность овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке общежития на внеурочных занятиях с инструктором по физической культуре и внеаудиторных самостоятельных занятиях.

Теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий и в ходе самостоятельной работы обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/А.А. Бишаева. — М.: КНОРУС, 2013. — 304с.
2. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп: основы и механизмы / Т.И. Миронова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. – 520 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации/ В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
6. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/ И. Кремнев – М.: Феникс, 2011. – 286 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура, спорт, 2007. – 192 с.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт, 2005. – 192с.
9. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье: монография/ А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008. - 450с.
10. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с.
11. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие/ И.В. Рубцова, Е.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В.Готовцева - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
12. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
13. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
14. Черемисинов В.Н. Валеология/ В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура, 2005. – 144с.

Интернет ресурсы:

1. Департамент физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>.
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://sport.minstm.gov.ru>.
3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. При подведении итогов обучения в первую очередь учитывается индивидуальный личный результат выполнения нормативов, который в связи с заболеванием обучающего может не соответствовать обязательному уровню физической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- Устный опрос - Собеседование
Должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Оценка выполнения контрольных нормативов