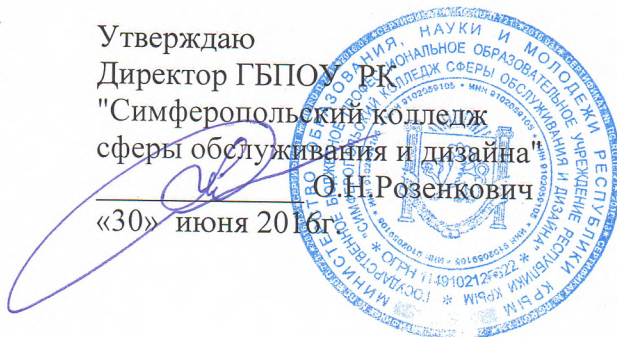


**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 11 от " 30" июня 2016г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
"Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна"
О.Н. Розенкович
«30» июня 2016г.




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основной профессиональной образовательной программы
по профессии
29.01.17
«Оператор вязально-швейного оборудования»**

Симферополь
2016 г.

РАССМОТРЕНО

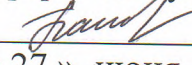
на заседании методической комиссии
естественно-математического цикла и
физической культуры

Председатель  Л.Н. Верхотурова
Протокол №11 от «27» июня 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР
ГБПОУ РК

«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

 В.А. Панасюк
« 27 » июня 2016 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 29.01.17 «Оператор вязально-швейного оборудования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013г. N 29608).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

Разработчик:

Короткая Т.Н. - преподаватель высшей категории ГБПОУ РК "Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна".

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Стр. 4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки квалифицированных рабочих по профессии 29.01.17 «Оператор вязально-швейного оборудования» в ГБПОУ «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

При составлении рабочей учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» за основу взят Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 261103.07 (29.01.17) «Оператор вязально-швейного оборудования».

Программа дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, а также направлена на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» включает изучение таких тем как:

- ✓ Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся;

- ✓ Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания;
- ✓ Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности;
- ✓ Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.

После изучения теоретического материала по этим темам обучающиеся выполняют практические работы. Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Обучение проводится в специально оборудованных кабинетах: спортивный зал, тренажерный зал, зал для гимнастики, а также на спортивной площадке, с использованием учебно-методических и учебно-наглядных пособий. При составлении разделов программы учтены климатические условия, а также календарь соревнований.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в

	профессиональной деятельности
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)

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС), в соответствии с ФГОС по профессии СПО 29.01.17 «Оператор вязально-швейного оборудования». Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих социально-экономического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: В ОПОП профессии СПО 29.01.17 «Оператор вязально-швейного оборудования» учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный учебный цикл.

1.2.1. Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных организациях среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и Примерными учебными планами для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового урегулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 031180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в организациях среднего профессионального образования (далее СПО) независимо от профиля профессионального образования.

1.2.2.В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Знать/понимать:

- о роли 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;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной группы.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
в том числе:	
зачет	
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	40
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся.	Физическая культура		80	
	Содержание учебного материала:		6	
	Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. . .			
	1. Современные оздоровительные системы.			
	2. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.			
	3. Формирование физической культуры личности.			
	4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.			
	Практические занятия:		6	
	1	Выполнять ОРУ в движении, с мячом, акробатические комбинации.		2
	2	Выполнять упражнения – бег на 100 м, жонглирование теннисными мячами, ведение мяча.		
3	Развивать специальную выносливость.			
4	Выполнение прикладных упражнений: - броски в цель на точность; - бег по пересеченной местности.			
5	Сдача контрольных нормативов			
Самостоятельная работа обучающихся:		6		
1. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.				
2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				
Знать/понимать				
- правила безопасного поведения на занятиях физической культурой;		уметь		
- правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первую помощь		-выполнять подготовительные упражнения;		
		- составлять акробатическую комбинацию;		

<p>Тема 1.2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности, факторам среды обитания.</p>	<p>пострадавшему при травме.</p>	<p>- выполнять контрольные нормативы комплекса ГТО.</p>	<p>8</p> <p>2</p>
<p>Тема 1.3 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p>	<p>Содержание учебного материала: Методика составления комплексов физических упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Практические занятия: 1 Волейбол, баскетбол: технико-тактические действия. 2 Развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений. 3 Сдача контрольных нормативов</p>	<p>уметь -составлять и выполнять комплекс производственной гимнастики; - выполнять контрольные нормативы.</p>	<p>8</p> <p>6</p> <p>2</p>

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие основных двигательных качеств. 2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Знать/понимать - методику составления простейших комплексов физических упражнений. уметь - выполнять основные элементы техники волейбола, баскетбола; - использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол; - выполнять контрольные нормативы.	6	
Тема 1.4 Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	Содержание учебного материала:	6	
	Средства и методы для развития профессионально-значимых качеств.		
	Практические занятия:	6	
	1 Выполнение комбинации из акробатических элементов.		2
	2 Комплекс упражнений для общего развития силы. 3 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие выносливости, силы. 4. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		6	
Тема 1.5 Методические основы самостоятельных занятий	Знать/понимать		
	- практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	уметь - составлять и выполнять комплексы упражнений для общего развития силы; - выполнять контрольные нормативы.	
	Содержание учебного материала:	6	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели.		2
	Практические занятия:		
1 Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, подвижности в		6	2

физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	суставах, для голеностопного, плечевого суставов.			
	Комплексы упражнений общефизической подготовки.			
	Упражнение: прыжки на скакалке за 1 мин.			
Самостоятельная работа обучающихся:		6		
1. Составление комплексов упражнений для развития подвижности в суставах.				
2. Составление комплекса ОФП.				
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФ).	Знать/понимать	уметь		
	- знать методику самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.	- выполнять комплекс упражнений для развития гибкости; - выполнять контрольные нормативы.		
	Содержание учебного материала:		8	
	1. Особенности методов и средств физической культуры и спорта в рабочем и свободное время специалистов.			2
	Практические занятия:		8	
1	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		2	
2	Выполнение комплекса упражнений для позвоночного столба.			
3	Развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости.			
4	Сдача контрольных нормативов.			
Самостоятельная работа обучающихся:		8		
1. Составление комплекса утренней гимнастики .				
2. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				
Знать/понимать	уметь			
- практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	- выполнять комплекс утренней гимнастики; -выполнять производственной.			
ИТОГО		40		
Самостоятельная работа		40		
ВСЕГО		80		

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного стадиона (площадки), удовлетворяющих требованиям нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях").

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- канат для лазания с механизмом крепления
- скамейка гимнастическая жесткая
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- коврик гимнастический
- маты гимнастические
- скакалка гимнастическая
- палка гимнастическая
- обруч гимнастический

Легкая атлетика:

- эстафетные палочки
- флажки разметочные на опоре

Спортивные игры:

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- сетка для переноса и хранения мячей

- жилетки игровые с номерами
- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- табло перекидное

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки
- ворота для мини-футбола
- сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единица измерения	Количество
1	Коврики гимнастические	Шт.	2
2	Скамейки гимнастические	Шт.	5
3	Стенки гимнастические	пролет	10
4	Гантели от 1-5 кг.	комплект	3
5	Скакалки	Шт.	20
6	Резиновый амортизатор	Шт.	5
7	Секундомер	Шт.	1
8	Аптечка	Шт.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Литература

Нормативная:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 261103.07 (29.01.17) «Оператор вязально-швейного оборудования», 2013г.

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

Основная:

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.:2014-237с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. Общеобразовательные дисциплины. Профессиональное образование. – М.:2015-300с.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной категории	Оценка практических занятий Оценка контрольных занятий
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Тестирование Зачет практических занятий