государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта(далее - ФГОС) по профессии СПО «Оператор швейного оборудования» и адаптирована для профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессии 19601 «Швея»

Организация-разработчик: ГБПОУ Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова.

Разработчик:

Лымарь В.Н., преподаватель физической культуры

АННОТАЦИЯ

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии СПО «Оператор швейного оборудования» и адаптирована для профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессии 19601 «Швея»

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

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен: уметь:

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

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен: знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 264 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 132 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 132 |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 132 |
| Виды самостоятельной работы: занятия в секциях и кружках |  |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 36 |
| Раздел 2. Гимнастика | 28 |
| Тема 2.1. Художественная гимнастика  Тема 2.2.\*\*\* Вольная борьба | 6 |
| Раздел 3. Спортивные игры  Тема 3.1. Настольный теннис  Тема 3.2. Баскетбол  Тема 3.3 Волейбол | 22  10  10 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | 20 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

4. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017

**Дополнительные источники:**

1. Быков В.С., паспорт здоровья и физической подготовленности студента, - Челябинск: ЮУрГУ, 2012. - 12 с.
2. Зотов А.П., Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Б.И.Мишин, О.А.Лисов «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации по организации, ведению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» - М.; 2015. - 180 с.
3. Зотов А.П., концепция формирования системы здорового образа жизни учащейся молодежи Российской федерации. Москва, 2015. - 74 с.
4. Лях В.И., Физическая культура: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. - 255 с.
5. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации.: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014. - 190 с.
6. Мутко В.Л. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. - Москва, 2014. - 86 с.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.-М.:ВАКО,2017.-288 с.

Интернет-ресурсы:

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