

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) от 05 февраля 2018г. по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Одобрено цикловой комиссией
физического воспитания и БЖД
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.
Председатель ЦК
Г.В. Бабичева Г.В. Бабичева

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
Е.Ю. Камынина
«26» октября 2018г.

Разработчик:

Бабичева Г.В., преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»

Рецензенты:

Загребнев О.П. преподаватель ГБОУ «Волгоградский политехнический колледж имени В.И. Вернадского»;

Самарин А.В., преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ 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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в любых областях среднего профессионального образования при наличии соответствующей спортивной базы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Физическая культура» в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

В структуре учебного плана учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Цели учебной дисциплины:

- **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** 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;

Требования к уровню освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

При изучении дисциплины «Физическая культура» актуализируются следующие **компетенции**:

ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 188 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов; самостоятельная работа 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	188
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
практические занятия	186
консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация:	
1-5 семестр – зачет	
6 семестр – дифференцированный зачет	

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
<p>Раздел 1 Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки</p>		60	
<p>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции (60-400 м.)</p>	<p>Содержание учебного материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движениях, в парах, у опоры, в кругу.</p> <p>Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением.</p> <p>Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м.</p> <p>Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Самостоятельные регулярные занятия общеразвивающими упражнениями (утренняя гимнастика).</p>	1	2
<p>Тема 1.2 Бег на средние дистанции (500м.-6км)</p>	<p>Содержание учебного материала. Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м.</p> <p>Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км.</p> <p>Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 6км (юн)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Регулярные самостоятельные занятия: бег на средние дистанции в медленном и среднем темпе.</p>	1	2
<p>Тема 1.3 Прыжок в длину с места</p>	<p>Содержание учебного материала. Техника безопасности.</p> <p>Оттачивание, полет, приземление.</p> <p>Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.</p> <p>Приём контрольного норматива по прыжкам в длину с места на</p>	1	2
		9	

	технику и на дальность. Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Написание реферата «Виды легкоатлетических прыжков».		
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда. Практические занятия. Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега. Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность. Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Написание реферата «Техника безопасности во время метания гранаты».	1 11	2
Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки	Содержание учебного материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Техника безопасности. Практические занятия. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднимание ног из виса. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юно), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине. Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом на перекладине, гимнастической скамье, на полу.	1 15	2
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		68	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала. Дистанция, интервал, колона, шеренга. Практические занятия. Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении). Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих	1 9	2

	<p>упражнений на группе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений.</p>		
<p>Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели)</p>	<p>Содержание учебного материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок.</p> <p>Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Регулярные самостоятельные занятия с отягощениями (гири, гантели).</p>	1	2
<p>Тема 2.3 Упражнения с собственным весом</p>	<p>Содержание учебного материала. Разновидности упражнений с собственным весом.</p> <p>Практические занятия. Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в портере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.</p>	1	2
<p>Тема 2.4 Акробатические упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Группировка, перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, на голове, на руках у стены, на руках со страховкой), равновесие на одной ноге («ласточка»), мост (из положения лежа на спине, опусканием назад).</p> <p>Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Регулярные самостоятельные занятия упражнениями с собственным весом.</p>	1	2

<p>Раздел 3 Спортивные игры</p>	<p>58</p>
<p>Тема 3.1 Баскетбол</p>	<p>1</p>
<p>Содержание учебного материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Основные технические элементы.</p> <p>Практические занятия. Перемещение, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях баскетбола и легкой атлетики. Регулярные самостоятельные занятия на баскетбольной площадке.</p>	<p>17</p>
<p>Тема 3.2 Волейбол</p>	<p>1</p>
<p>Содержание учебного материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Основные технические элементы.</p> <p>Практические занятия. Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок.</p> <p>Тактика игры. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивной секции волейбола. Регулярные самостоятельные занятия на волейбольной площадке. Пляжный волейбол.</p>	<p>19</p>
<p>Тема 3.3 Футбол</p>	<p>1</p>
<p>Содержание учебного материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Игра по правилам соревнований мини-футбол.</p> <p>Самостоятельные работы обучающихся. Занятия в спортивной секции футбола. Регулярные самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>17</p>
<p>ВСЕГО:</p>	<p>2</p>
<p>186</p>	<p>2</p>

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных сооружений.

Спортивный зал:

- раздевалки, душевые, туалеты
- площадка для спортивных игр
- вытяжная и приточная вентиляция.

Стадион:

- футбольное поле, беговая дорожка, игровая площадка, прыжковая яма, перекладина, скамейки.

Инвентарь: гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, маты, коврики гимнастические, гири (16 кг, 24 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для СПО / соавторы Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. 17-е изд., стер. – М.:ИЦ Академия. 2017, -176с.

2. Кузьменко, Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2014.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2014.

4. Киселёва, С.Б. Физическая культура. Настольная книга учителя Подготовка школьников к олимпиадам / С.Б. Киселёва, П.А. Киселёв – М.: Планета, 2013.

5. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013.

Дополнительные источники:

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб.для ин-тов физ.культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32с.
3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Кагоров. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333с.
4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1975-336с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека -здоровый образ жизни	Наблюдение в процессе практических занятий