

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
15.01.36 Дефектоскопист

2023

Н. В. В. В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 15.01.36 Дефектоскопист, квалификация: Дефектоскопист по визуальному и измерительному контролю - Дефектоскопист по ультразвуковому контролю.

Одобрено цикловой комиссией
физического воспитания и БЖД
Протокол № 8
от «14» июне 2023 г.
Председатель ЦК
Г.В. Бабичева

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Е.Ю. Камынина
«20» июне 2023 г.

Разработчик:

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Самарин Андрей Викторович, руководитель физического воспитания ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Эксперты:

Головинова Ирина Юрьевна, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Воронцова Светлана Георгиевна, преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина»

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование раздела | стр. |
|----------|---|-------------|
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины | 10 |
| 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 15.01.36 Дефектоскопист, квалификация: Дефектоскопист по визуальному и измерительному контролю - Дефектоскопист по ультразвуковому контролю

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 учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: учебная дисциплина входит в состав общепрофессионального цикла.

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

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 учебной 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 50 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа.

самостоятельной работы 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № п/п | Виды учебной работы | Объем часов |
|-------|---|-------------|
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 50 |
| 2 | Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 2 |
| | в том числе: | |
| | лабораторные работы | |
| | практические занятия | 2 |
| | контрольные работы | |
| | курсовая работа (проект) | |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося | 48 |
| 4 | Консультации обучающегося | |
| 5 | Промежуточная аттестация | |
| | Промежуточная (итоговая) аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета | |

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 |
|---|--|-------------|------------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки | | 20 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции (60-400 м.) | <p>Содержание учебного материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, 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>Сдача нормативов ГТО по возрасту в беге на 60-100м.</p> | 1 | 2 |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции (500м.-6км) | <p>Содержание учебного материала. Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Самостоятельные занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км.</p> <p>Сдача нормативов ГТО по возрасту в беге на 1-2км. (жен.), 3 км. (муж.)</p> | 6 | |
| Тема 1.3. Прыжок в длину с места | <p>Содержание учебного материала. Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Самостоятельные занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.</p> <p>Сдача норматива ГТО по возрасту по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.</p> | 1 | 2 |
| Тема 1.4. Метание гранаты | <p>Содержание учебного материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.</p> <p>Самостоятельные занятия. Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега.</p> <p>Сдача контрольных нормативов ГТО по возрасту в метании гранаты на дальность.</p> | 2 | |
| Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки | <p>Содержание учебного материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Техника безопасности.</p> <p>Самостоятельные 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.</p> <p>Сдача контрольных нормативов ГТО по возрасту: подтягивание на высокой перекладине</p> | 1 | 2 |
| | | 2 | |

| | | | |
|--|--|--------------|---|
| | (муж), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен), подтягивание из виса на низкой перекладине (жен) | | |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики | | | |
| Тема 2.1. Строевые упражнения | Содержание учебного материала. Дистанция, интервал, колона, шеренга. Самостоятельные 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 упражнений. | 12 1 1 | 2 |
| Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели) | Содержание учебного материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности. Самостоятельные занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Сдача контрольного упражнения ГТО – рывок одной рукой на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории и по возрасту. | 1 3 | 2 |
| Тема 2.3. Упражнения с собственным весом | Содержание учебного материала. Разновидности упражнений с собственным весом. 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. Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в партере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места. | 1 3 | 2 |
| Тема 2.4. Акробатические упражнения | Содержание учебного материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности. Самостоятельные занятия. Группировка, перекаты, кувыржи, 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). Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений. | 1 1 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | | |
| Тема 3.1. Баскетбол | Содержание учебного материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Основные технические элементы. Самостоятельные занятия. Перемещения, 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. 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 | 16 1 3 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| <p>Тема 3.2. Волейбол</p> | <p>правилам соревнований (броски в кольцо с различных расстояний, стритбаскет). Содержание учебного материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Основные технические элементы. Самостоятельные 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. Тактика игры. Игра по правилам соревнований. 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 (пляжный волейбол, волейбол в кругу).</p> | 1 | 2 |
| <p>Тема 3.3. Футбол</p> | <p>Содержание учебного материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности. Самостоятельные занятия. Игра по правилам соревнований мини-футбол. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека; Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья; Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях; Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> | 1 | 2 |
| <p>Учебно-методическое занятие (аудиторное)</p> | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека; Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья; Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях; Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> | 5 | 2 |
| <p>Итого</p> | | 2 | 2 |
| | | 50 | |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие минимального количества спортивных сооружений и спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование спортивных сооружений.

Спортивный зал:

раздевалки, душевые, туалеты

площадка для спортивных игр

вытяжная и приточная вентиляция.

Плоскостное сооружение:

футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Площадка для подготовки и сдачи норм ГТО.

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

Основные источники:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник.- Москва: Просвещение, 2021.- 287 с.

2. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 68 с.

3. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для СПО / В.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023.- 128с.

4. Бардамов Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 144 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие/А.Б. Муллер, Н.С. Дедичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Инфра-М.,2018.-170 с.

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

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

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

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. – 671 с.
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. Каюров. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1975-336 с.
5. Гимнастика: учебник для техникумов физ.культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. М., 1985.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 |