

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальности

18.02.09 Переработка нефти и газа

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа

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

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

Разработчик:

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

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель 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

№ п/п	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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

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

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.

Изучив учебную дисциплину «Физическая культура», обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы 14 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	186
2	Обязательная аудиторная нагрузка	172
	в том числе:	
	лабораторные работы	
	практические занятия	172
	контрольные работы	
	курсовая работа (проект)	
3	Самостоятельная работа обучающегося	14
4	Консультация	
	Промежуточная (итоговая) аттестация по учебной дисциплине проводится в 3-7 семестре в форме зачета, 8 семестре - дифференцированного зачёта.	

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		56	
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>Практические 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>Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.</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>Практические занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м. 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>	1	2
Тема 1.3. Прыжок в длину с места	<p>Содержание учебного материала. Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Приём контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.</p>	9	
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>Практические занятия. Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка,</p>	1	2
		9	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки	<p>метание с полного разбега.</p> <p>Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность.</p> <p>Содержание учебного материала.</p> <p>Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>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>Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине.</p>	1	2
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		78	
Тема 2.1. Строевые упражнения	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Дистанция, интервал, колона, шеренга.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении).</p> <p>Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на группе.</p>	1	2
Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели)	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>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>	1	2
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Разновидности упражнений с собственным весом.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения:</p>	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.4. Акробатические упражнения	<p>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 портере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.</p> <p>Содержание учебного материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Группировка, перекапы, 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). Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.</p>	14	2
Раздел 3. Спортивные игры		52	
Тема 3.1. Баскетбол	<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. 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>	1	2
Тема 3.2. Волейбол	<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. 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</p>	1	2
		17	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.3. Футбол	подача. Игра по правилам соревнований.		
	Содержание учебного материала.	1	2
	Правила игры в футбол. Техника безопасности.		
	Практические занятия.	17	
	Игра по правилам соревнований мини-футбол.		
	Всего	186	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины 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.

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. - 287с.

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. – 68с.

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. – 144с.

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

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

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. – 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. Каюров. – 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.
5. Гимнастика: учебник для техникумов физ.культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. М., 1985.с5

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