

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее-СПО) 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ (углубленной подготовки).

Одобрено цикловой комиссией  
физического воспитания и БЖД  
Протокол № 1  
от «31» августа 2017 г.  
Председатель ЦК  
А.В. Самарин А.В. Самарин

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора  
по учебно-воспитательной  
работе Е.С. Семикина  
«01» 09 2017 г.

**Разработчик:**

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

**Рецензенты:**

Садовников Е.С., к.п.н., профессор кафедры социальной работы и педагогики Волгоградского государственного университета;

Тужилин А.П., к.п.н. руководитель физического воспитания ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **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 по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ (углубленной подготовки).

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.

«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 общегуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно – коммуникационных технологий.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов; самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>476</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
практические занятия	238
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	
3-9 семестр – зачет	
10 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
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки</b>		<b>160</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции (60-400 м.)</b>	Содержание учебного материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, в парах, у опоры, в кругу. Специально–беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением. Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м. Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.	1 17	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельные регулярные занятия общеразвивающими упражнениями (утренняя гимнастика).	18	
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на средние дистанции (500м.-6км)</b>	Содержание учебного материала. Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Практические занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км. Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 6км (юн)	1 19	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: бег на средние дистанции в медленном и среднем темпе.	20	
<b>Тема 1.3</b> <b>Прыжок в длину с разбега</b>	Содержание учебного материала. Техника безопасности. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прыжок с короткого разбега. Прыжок с полного разбега. Правильный подбор разбега.	1 23	2

	Приём контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега на технику и на дальность.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Написание реферата «Виды легкоатлетических прыжков».	24	
<b>Тема 1.4 Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.	1	2
	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.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Написание реферата «Техника безопасности во время метания гранаты».	10	
<b>Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки</b>	Содержание учебного материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Техника безопасности.	1	2
	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 (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом на перекладине, гимнастической скамье, на полу.	10	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики</b>		<b>168</b>	
<b>Тема 2.1 Строевые упражнения</b>	Содержание учебного материала. Дистанция, интервал, колонна, шеренга.	1	2
	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,	15	

	повороты, строевой шаг. Проведение комплекса Общеразвивающие упражнения на группе.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений.	16	
<b>Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели)</b>	Содержание учебного материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.	1	2
	Практические занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории.	19	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия с отягощениями (гири, гантели).	20	
<b>Тема 2.3 Упражнения с собственным весом</b>	Содержание учебного материала. Разновидности упражнений с собственным весом.	1	2
	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.	27	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.	28	
<b>Тема 2.4 Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности.	1	2
	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). Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.	21	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия упражнениями с собственным весом.	22	



<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>148</b>	
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Основные технические элементы.	1	2
	Практические 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 правилам соревнований	27	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях баскетбола и легкой атлетики. Регулярные самостоятельные занятия на баскетбольной площадке.	28	
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Основные технические элементы.	1	2
	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 подача. Игра по правилам соревнований.	31	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивной секции волейбола. Регулярные самостоятельные занятия на волейбольной площадке. Пляжный волейбол.	32	
<b>Тема 3.3 Футбол</b>	Содержание учебного материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности.	1	2
	Практические занятия. Игра по правилам соревнований мини-футбол.	13	
	Самостоятельные работы обучающихся. Занятия в спортивной секции футбола. Регулярные самостоятельные занятия	14	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>476</b>	

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

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

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

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

5. Лях, В.И. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

6. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 класс: тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, ред. М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012.

7. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Академия, 2011.

8. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М.: Просвещение, 2011.

#### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)