

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САВЕЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

г. Кимры 2019 г.

Одобрена цикловой комиссией
«Технология машиностроения»

Рабочая программа учебной
дисциплины «Физическая культура»
разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования.

Протокол № 1

от «30» августа 2019 г.

Председатель цикловой комиссии
Миронова Г. Н. _____

Заместитель руководителя по учебной
работе А.А. Чернухина _____

«____» _____ 2019

ГБПОУ СПО «Савеловский колледж»

Разработчик: _____

Андреев Руслан Климови;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Паспорт Рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 263 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 261 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	263
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	261
Итоговая аттестация в форме 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
1	2	3	4
Раздел 1. Основы здорового образа жизни		30	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание	2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по предмету «Физическая культура» 2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 3. Социальные функции физической культуры. 4. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой. 5. Составляющие здорового образа жизни. 6. Основные требования к его организации. 7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 		2
	Самостоятельная работа	8	
	- Доклад по теме «Здоровый образ жизни».		
	- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и		

	доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)	
Тема 1.2. Негативное влияние вредных привычек на состояние систем организма человека	Содержание 1. Влияние алкоголя и табачного дыма на кровь и мозг. 2. Влияние табака на органы дыхания. 3. Влияние алкоголя и табака на желудок, печень, пищеварительную систему и обмен веществ. 4. Влияние алкоголя и табачного дыма на половую систему и наследственность. Методика закали-тренировки П.К. Иванова (программа детка). 5. О вреде наркотиков. 6.	2
Тема 1.3. Двигательная активность и здоровье	Содержание 1. Общие физиологические механизмы влияния двигательной активности на обмен веществ. 2. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека. Физиологическое значение тренировки.	10 2

	3. Дневник самоконтроля. 4.		
	Самостоятельная работа	4	
<p>Составление индивидуального комплекса по УПГ.</p> <p>Доклад по теме «Двигательная активность».</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Особенности и направленность видов оздоровительных систем и программ – калланетика, бодифлекс, шейпинг, пилатес.</p> <p>2. Гигиена питания при занятиях ОФК (оздоровительная физическая культура).</p> <p>3. Тренировка на основе ходьбы: - Кардио-силовой блок; - Скоростные интервалы; - Интервалы на холмистой местности.</p>		
<p>Тема 1.4.</p> <p>Основы современных фитнес методик.</p> <p>Тренировка на основе ходьбы</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составить сравнительную характеристику оздоровительной ходьбы со Скандинавской ходьбой.</p>	6	
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>		50	
<p>Тема 2.1. Бег на короткие</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	10	

дистанции	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Полоса препятствий.	25
	2.	Изучение техники прыжка в длину с места.	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Самостоятельная работа		15
	1.	Изучение техники бега на средние дистанции.	
	2.	СБУ и Общая физическая подготовка. КУ по силовой подготовке.	
	3.	Тропа «Здоровья».	
	4.	Составление комплекса упражнений	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Самостоятельная работа		15
	1.	Воспитание выносливости. Кроссовая подготовка.	
	2.	ОРУ и СУ. Изучение техники старта, стартового разбега, финиширования, тактическое прохождение длинные дистанции.	
	3.	Ориентирование на местности	
	4.	Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика, ОФП и ОРУ.	
	5.	Самостоятельная работа по оздоровительной программе, в т.ч. для специальной медицинской группы.	

	6.	Пешие прогулки и прогулки выходного дня.	
	7.	Доклад по теме: «Скандинавская ходьба»	
Раздел 3. Игровые виды спорта			26
Тема 3.1. Баскетбол		Самостоятельная работа	10
	1.	Изучение техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. ОРУ.	
	2.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	
	3.	Выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие координации. Индивидуальные задания.	
	4.	Доклад по теме: «Правила игры в баскетбол».	
Тема 3.2. Волейбол		Самостоятельная работа	16
	1.	Изучение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Изучение техники нижней прямой подачи, прием с подачи. Изучение техники прямого нападающего удара.	
	2.	Выполнение упражнений на развитие координации и меткости.	
	3.	Доклад по теме «Правила игры в волейбол».	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			40

<p>Катание на коньках</p> <p>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного. Техника подъемов и спусков в «основной стойке»</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>10</p> <p>1. Изучение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного хода. Изучение техники подводных упражнений, при обучении подъёмов и спусков.</p> <p>2. Изучение техники лыжных ходов: одновременного бесшажного хода. Изучение техники подъемов и спуска в «основной стойке».</p>
<p>Тема 4.2. Техника одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Техника поворотов</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>10</p> <p>1. Изучение техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Изучение техники поворотов на прямой площадке и на склоне.</p>
<p>Тема 4.3. Техника конькового хода.</p> <p>Техника перехода от одновременных ходов к переменным и обратно</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>10</p> <p>1. Изучение техники конькового хода.</p> <p>2. Изучение техники перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p> <p>3. Лыжные и пешие прогулки, прогулки выходного дня.</p>
<p>Тема 4.4. Изучение техники катания на коньках</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>10</p> <p>1. Изучение техники скольжения на двух коньках с опорой и самостоятельно. Повороты на месте. Торможение переступанием.</p> <p>2. Катание тройками, двойками. Повороты в движении.</p>

	3.	Катание с изменением высоты посадки и скорости бега по прямой и на поворотах. Свободное катание командой со сменой лидера.		<u>45</u>
Раздел 5. Гимнастика	Самостоятельная работа			20
Тема 5.1. Атлетическая гимнастики.	1.	Изучение комплексов ОФП и ОРУ. Силовая подготовка. Принципы круговой тренировки.		
	2.	Методика развития силовых способностей.		
Тема 5.2. Акробатика и упражнения с гимнастическими предметами.	Самостоятельная работа			25
	1.	Акробатические упражнения на гимнастических матах. Упражнения с обручем.		
	2.	ОРУ на гимнастической скамейке и шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения со скакалкой и с гимнастической палкой.		
	3	Сообщение по теме «Атлетическая гимнастика».		
Раздел 6. Методико-практические занятия	Самостоятельная работа			<u>74</u>
Тема 6.1. Методы контроля физического состояния здоровья. Самоконтроль	Самостоятельная работа			10
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья. Самоконтроль.		

Тема 6.2. Методика проведения разминки. Заминка.	Самостоятельная работа		10
	1.	Методика проведения разминки. Заминка.	
Тема 6.3. Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Самостоятельная работа		10
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	
Тема 6.4. Основы методики самомассажа.	Самостоятельная работа		10
	1.	Основы методики самомассажа.	
Тема 6.5. Методика проведения закаливающих процедур.	Самостоятельная работа		10
	1.	Методика проведения закаливающих процедур.	
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Самостоятельная работа		10
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.	
Тема 6.7. Методика проведения корригирующей гимнастики для глаз.	Самостоятельная работа		14
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики для глаз.	
	2.	Ведение дневника самоконтроля.	
Всего:			<u>263</u>

3. Условия реализации ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия учебного кабинета для лекций.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места для обучающихся (по количеству обучающихся);
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2013.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2013.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2014.
2. «Энциклопедический справочник медицины и здоровья» Русское энциклопедическое товарищество К. Люцис. – М.: Медицина 2012г.
3. Ведерников П.С. Планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию: Методические рекомендации-г. Мытищи Московск. Обл.: - ЦУМК Центросоюза Российской федерации, 2013.- 152 с.
4. Готовцев П.И. , Дубровский В.И. Самоконтроль при занятии физической культурой и спортом.- М.: ФиС, 2014.
5. Диспансерное наблюдение за физкультурниками/Макареня В.В. – К.: Здоровья, 2014.- 128 с.
6. Лечебная физическая культура: Справочник/Под ред проф. В.А. Епифанова.- 2-у изд., - М.: Медицина,2014.-592с.
7. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2013.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие /Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2013. – 526, с.
9. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2014.
- 10.Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника.- М.: Знание, 2013.
- 11.Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж: учебник для техн. физкульт./ Под ред. С.Н. Попова .- М.: ФиС , 2012.
- 12.Физическая культура и спорт: Учебник./Под. Ред. В.А. Никишкина, С.И. Филимоновой, - М.: Издательство АИС, 2013.-272с., ил.
13. Физическая реабилитация: Учебник для академий институтов физической культуры/Под общей ред. Проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2013. – 608 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> - способности самостоятельно изучать новые методы научного исследования, изменять научный и производственный профиль, социокультурные и социальные условия своей профессиональной деятельности; - способности выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Устный опрос</i> <i>Индивидуальный опрос</i> <i>Сообщения</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Письменный опрос</i>
Знать:		
З-1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> -Знает ключевые понятия и ценности физической культуры, формы и средства ППФП - владеет целостной системой знаний об окружающем мире, способен ориентироваться в ценностях жизни, культуры. - способности совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Письменный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Контрольная работа</i> <i>Доклад</i>
З-2 Основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - Знает составляющие и требования к организации ЗОЖ, понятие здоровья человека - способен к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - способности использовать углубленные теоретические и практические знания, часть которых находится на передовом рубеже науки о физической культуре и спорте 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Письменный опрос</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Тест</i> <i>Доклад</i>