

**Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области
ГБПОУ «Удомельский колледж»**

Рассмотрено на заседании
методического совета ГБПОУ
«Удомельский колледж»
Протокол № 3 от 28 августа 2020 г.,

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБПОУ
«Удомельский колледж»
№. 158/1 от 31.08.2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по специальности среднего профессионального образования
технического профиля

г. Удомля
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО):

13.02.03 Электрические станции сети и системы

Организация-разработчик: ГБПОУ «Удомельский колледж»

Разработчики: Бушуев Евгений Николаевич, руководитель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальностям:

13.02.03 Электрические станции сети и системы

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

3.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

3.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

3.3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У.2 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У.3 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У.4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У.5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У.6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У.7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента - **124** часов, в том числе:

- обязательная учебная аудиторная нагрузка студента- **122** часов;
- самостоятельная работа студента - **2** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические работы	122
Самостоятельная работа студента (всего)	2
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	<i>I семестр</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>II семестр</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<p>Практическая работа</p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</p>	3	2
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<p>Практическая работа</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p>	3	2
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	<p>Практическая работа</p> <p>Овладение техникой бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p>	3	2
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.	<p>Практическая работа</p> <p>Совершенствовать технику бега по дистанции.</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p>	4	3

	Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.		
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практическая работа	5	3
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		
Раздел 2. Баскетбол		22	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическая работа	4	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическая работа	8	2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическая работа	8	3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		

	<p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p>		
<p>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p>	<p>Практическая работа Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p>	2	3
	<p>Самостоятельная работа</p>		
<p>Раздел 3. Волейбол</p>		24	
<p>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</p>	<p>Практическая работа Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</p>	6	2
<p>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</p>	<p>Практическая работа Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>	8	2
<p>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</p>	<p>Практическая работа Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.</p>	8	2

	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа	2	2
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа		
Раздел 4. Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практическая работа	6	2
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическая работа	7	2
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа	7	2
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у		

	<p>юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.</p>		
	Самостоятельная работа		
Раздел 5. Оценка уровня физического развития		10	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Практическая работа	2	2
	<p>Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</p>		
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическая работа	2	2
	<p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>		
Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа	2	2
	<p>Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p>		
Тема 5.4. Организация и методика проведения	Практическая работа	2	2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на		

закаливающих процедур	повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическая работа Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.	2	2
Тема 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практическая работа Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	16	2
	Самостоятельная работа Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.	2	
Тема 7. Футбол	Практическая работа Техника выполнения ударов по мячу Техника ведения мяча Техника остановки мяча	10	3
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого	124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Интернет - ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>

2. Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
3. BooksGid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
4. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.
<http://globalteka.ru/index.html>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
<http://window.edu.ru>
6. Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/
7. Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
9. Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

Дифференцированный зачет	
--------------------------	--