

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Волховский алюминиевый колледж»

РАССМОТРЕНА:
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных учебных
дисциплин
протокол № 1
от «31» августа 2016 г

УТВЕРЖДЕНА:
приказом
ГБПОУ ЛО «ВАК»
№ 25-од
от «31» августа 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Волхов

2016

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)1 курса по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.01;23.02.03;18.02.03;08.02.09;40.02.02.

Разработчик:

Биткин А.В., преподаватель ГБПОУ ЛО «Волховский алюминиевый колледж»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования углубленной подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 1 курса 15.02.01./23.02.03./18.02.03./08.02.09.40.02.02 Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в дополнительном образовании.

1.2. Место учебной 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.

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

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

использовать физкультурно –оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Выполнять контрольные нормативы,предусмотренные государственным стандартом:по лёгкой атлетике;гимнастике ;лыжам;спортивным играм при соответствующей тренировке,с учётом состояния здоровья и функциональны возможностях организма.

Вести активную творческую деятельность,выбора и формирования здорового образа жизни. применять на практике систему умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

научно-практические основы физической культуры и здорового стиля жизни
правила соревнований по изучаемым видам спорта.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 59 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) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | -- |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| Виды самостоятельной работы: | |
| написание реферата | 8 |
| Выполнение заданий по видам спорта | 8 |
| изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол) | 8 |
| судейство соревнований по различным видам спорта | 5 |
| посещение студентами спортивных секций | 18 |
| участие студентов в соревнованиях по видам спорта | 12 |
| Итоговая аттестация в форме | |
| | дифференцированного зачета |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение. Физические способности человека и их развитие | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ». | 1 | |
| Раздел 1. | | | |
| Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1.- 1.3. 1.14 Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. | Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика». | 1 | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | | | |
| Тема 1.4.-1.5. Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике | 3 | |
| Тема 1.6.-1.8.;1.13;1.15;1.18 Бег на средние дистанции | Практическое занятие: Кроссовая подготовка.Обучение методу повторной тренировки.Равномерный бег до 3км. | 12 | |
| | Самостоятельная работа студента Кроссовая подготовка | 2 | |
| Тема 1.9.-1.11. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Практическое занятие: Обучение техники прыжка –с места,с 1-2шагов.Прыжки с 3-5 шагов разбега.Прыжки с 3-5шагов на оценку. | 6 | |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике. | 6 | |
| Тема 1.16.-1.18. Метание гранаты. | Практическое занятие: Специально-подготовительные упражнения метателя.Метание гранаты с места.Метание гранаты с 3-4 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, метания отягощений. | 6 | 2 |

| | | | |
|---|---|--------|---|
| | Самостоятельная работа студента Участие в соревнованиях по легкой атлетике. | 3 | |
| Раздел 2 Спортивные игры (волейбол) | | | |
| Тема 2.1.- 2.4.;2.7-2.8 Техника приёма и передачи мяча. | Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.Обучение технике приёму мяча снизу Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 12 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу. | 4 | |
| Тема 2.5.- 2.6. Техника верхней и нижней подачи мяча | Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча | 4 | |
| | Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу. | 2 | |
| Тема 2.9.- 2.11. Двусторо нная игра | Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры. | 6 | |
| | Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу. Написание реферат по волейболу | 8 2 | |
| | Посещение спортивной секции по волейболу | 8 | |

| Раздел 3. | | | |
|--|--|------------|---|
| Спортивные игры (баскетбол) | | | |
| Тема 3.1.- 3.4 Техника ведения и передачи мяча. | Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. | 5 | |
| Тема 3.5.- 3.8 Комбинац ионные действия. Броски мяча с места и в движении . | Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Обучение броскам мяча с места и в движении. | 8 | |
| | Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу. | 2 | |
| Тема 3.9.- 3.10 Штрафны е броски двусторон няя игра | Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 4 | |
| | Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу. участие в соревнованиях по баскетболу. | 4 3 | |

| Раздел 4. | | | |
|--|--|------------|---|
| Лыжная подготовка | | | |
| Тема 4.1.- 4.5 Техника передвиж ения на лыжах | <p>Практическое занятие: Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> | 8 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа студента: Выполнение задания:самостоятельные походы на лыжх-до10км. Написание реферата по теме» лыжная подготовка»</p> | 4 2 | |
| Тема 4.6.- 4.9 Прохожде ние дистанци и | <p>Практическое занятие: Прохождение дистанции 3, 5, 10км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.</p> | 8 | |
| | <p>Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по лыжам.</p> | 2 | |
| | <p>Посещение лыжной секции</p> | 2 | |

| Раздел 5 Спортивная гимнастика | | | |
|---|--|----|---|
| Тема 5.1 5.2.5.3 Строевые упражнения | <p>Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p> | 7 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p> | 2 | |
| Тема 5.4.- 5.11. Техника выполнения гимнастических | <p>Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусках, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из</p> | 16 | |

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| упражнений | положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. | 2 | |

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 учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: гимнастические перекладины, шведская лестница, гимнастические маты, козёл, мячи для баскетбола, волейбола, скакалки, гантели, гири, столы и ракетки для настольного тенниса, свистки, секундомары, лыжный инвентарь и т.д.

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

Основные источники:

1. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2008. - 316с.

2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.– М. : Наука, 2010. – 272с.

3. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2008. – 226 с.

4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева– М. : Дрофа, 2006. – 272с.

5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2007.

6. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М. : Академия, 2010г. – 272с.

7. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М. : Высшая школа 2007. – 385с.

8. Физическая культура: учебник - М.: Высшая школа, 2009г. – 249с.

9. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010г. – 80с.

10. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С. Кузнецов.. – М. : Академия, 2006. –142 с.

Дополнительные источники:

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М., : 2005.-268с.
2. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.– СПб., : 2009.-338с.
3. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.– М. : Академия, 2007.-365с.
4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 2005.-289с.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.– СПб., 2008.-313с.
6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.– М., 2005.-541с.
7. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков– М. : Дрофа., 2002.-297с.
8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М. : Мастерство, 2002. – 148 с.
10. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. – М. : Академия., 2004.-418с.
11. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.-512с.
- 12.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачет предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Зачет проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Дифференцированный зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов

| Результаты обучения (освоения 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. Студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточный контроль: практические занятия. Итоговый контроль: зачет. |

