Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 10.10.2023 13:15:13
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«_30_» _____июня_____ 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
профессий и специальностей социально-экономического
профиля
_____ М.А. Морозова
«_30_» _июня_____ 2023 г.

Тула - 2023

Рабочая программа составлена на основе примерной программы, разработанной согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) . Физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий » (далее – ГПОУ ТО «ТКС и ОТ»)

Разработчик:

Иванова Ольга Юрьевна, преподаватель физической культуры ГПОУ ТО «ТКС и ОТ».

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №____ от_____2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым предметам.

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

В результате изучения учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура обучающийся должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	68
выполнение контрольных нормативов	8
Промежуточная аттестация ***в форме дифференцированного зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.09 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**
Раздел 1. Теоретическая часть - 4 часа			
Тема 1.1. **Значение физической культуры**	**Содержание учебного материала**	1	2
	«Значение физической культуры для общества». Значение физической культуры. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепление дружбы между народами. Тульские спортивные сооружения Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).		
Тема 1.2. **Специальные сведения**	**Содержание учебного материала**	1	2
	«Вводный инструктаж по ТБ» Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к учащимся на уроках ФК. Методики самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.		

Тема **1.3** **Основы здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений.**	**Содержание учебного материала**	1	2
	«Влияние физических упражнений на здоровье человека». Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых спортивных и производственных травмах. Правила и приёмы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.		
Тема 1.4. **Физическая культура в профессиональной деятельности обучающегося**	**Содержание учебного материала**	1	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регулирования нагрузки.		

Раздел II **Практическая часть - 68 часов**			
	Практические занятия:	18	2

Тема 2.1. **Легкая атлетика**	**Бег на короткие дистанции** Специальные беговые упражнения на скорость. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с преследованием с высокого и низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, эстафетный бег 4х100 м, 4х250 м. Бег по повороту. Челночный бег 3х10м, 3х20м Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 30,60,100,250,500 метров и в челночном беге 3х10, 3х20м. **Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка** Техника бега на длинные дистанции. Финишный рывок Совершенствование техники бега на спусках и подъемах (бег в чередовании с ходьбой). Упражнения на выносливость (медленный бег от 4 до 14-15 минут), бег по прямой с различной скоростью. Бег 400-600м в умеренном темпе, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Бег по пересеченной местности в медленном темпе Контрольные упражнения в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки). **Прыжковые упражнения.** Разновидности прыжков. Специальные упражнения для прыжков в длину. Прыжок в длину с места вперёд, назад. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (при наличии прыжковой ямы). Совершенствование техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.		
	Выполнение контрольных нормативов по л/а	4	

	Практические занятия:	9	2
Тема 2.2 **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Судейство. Передача мяча сверху и снизу, смешанный прием в парах Многократный прием мяча снизу и сверху двумя руками. Передача мяча у сетки, через сетку в парах Передача мяча через сетку в тройках. Сочетание перемещений и приёмов в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча через сетку в прыжке, отбивание мяча кулаком Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3 после подачи Нападающий удар. Блокирование удара двумя руками Двусторонняя учебно-тренировочная игра		
	Выполнение зачетных заданий по волейболу	1	
			2

Тема 2.3. **Баскетбол**	**Практические занятия:**	9	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Ведение мяча при сближении с противником. Передачи мяча в движении парами. Броски и ловля мяча в парах. Бросок мяча по кольцу сбоку с места и в движении. Штрафной бросок. Броски из разных положений и дистанций одной и двумя руками, броски в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита с последующим отбиванием. Броски по кольцу после ведения и после передачи партнёром. Выбивание и вырывание мяча Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч - выходи». Перехват мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Учебно-тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра. «Стритбол».		
	Выполнении зачетных заданий по баскетболу Ловля. Передача на время. Ведение и бросок на время. Броски по кольцу на время. Штрафной бросок. Броски в кольцо с разных точек.	1	

Тема 2.4. **Настольный теннис**	**Практические занятия:**	2	2
	Основные правила игры в настольный теннис, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча, учебно-тренировочные игры		
Тема 2.5 **Гимнастика с основами акробатики**	**Практические занятия:**	8	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения со скакалкой, обручем. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. *Акробатические упражнения*: кувырок вперед, назад, перекаты правым, левым боком. Стойка на лопатках «берёзка», полушпагат, равновесие на правой, левой –«ласточка», мост из положения лежа, «мост» из положения стоя с помощью, из «моста» поворот на 180º в упор присев, сед «углом», стойка на руках с помощью, переворот в сторону «колесо»; соединение элементов в акробатические связки. Акробатические упражнения в парах с простейшими		

	поддержками (развитие чувства равновесия, баланса, координации движений в партнерстве). *Упражнения в равновесии (на полу, на узкой опоре, на бревне):*равновесие на одной, выпад вперед, прыжки толчком двух со сменой ног, поворот кругом махом вперед , махом назад, в полуприседе; шаг польки с правой, с левой; соскок прогнувшись, приземление, соединение элементов. *Опорный прыжок* : через козла «ноги врозь», через коня «боком» с прямого разбега, через коня «углом» с «косого» разбега. *Силовые упражнения*: «Пресс» за 30сек, 1 мин: (поднимание туловища из положения лежа, руки за головой); «отжимания» (сгибания, разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, от пола); «пистолет» (приседание на правой/левой, другая нога поднята вперёд под углом 90º).		
	выполнение зачетных и контрольных заданий по гимнастике:	1	
Тема 2.6 **Аэробика. Шейпинг**.	**Практические занятия:**	6	2
	Basic class: знакомство с видами аэробики, разучивание, закрепление, совершенствование техники базовых движений. Dance Mix: класс, направленный на развитие координации движений и грации. Элементы танцев в стиле Латино, Рок-н-ролл, русского танца, кантри и др. ABS: тренировка, направленная на развитие мышц брюшного пресса. ABL: силовая тренировка для нижней части тела. Flex: комплекс упражнений, направленный на повышение общей гибкости и эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Upper body: комплекс упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса. Дыхательные, расслабляющие и растягивающие упражнения. Приемы самомассажа.		

	Стретчинг в парах. Упражнения для выработки красивой осанки, пластичной походки.		
	выполнение зачетных заданий по теме 2.6	1	
Тема 2.7. **ОФП (круговая тренировка)**	**Практические занятия:**	8	2
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, приседания на одной ноге, прыжки, бег и другие упражнения. Упражнения со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с использованием гимнастической стенки. Силовая гимнастика с партнером, упражнения с набивным мячом. Эстафеты: встречные, по кругу, с преодолением препятствий. Русская лапта (национальный вид спорта).		
	Выполнение контрольных нормативов и зачетов по темам программы.	8	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- - спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;

- спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования, М.: издательский центр «Академия», 2014 г.

4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2013

Туревский И.М. Самостоят. работа студентов факультетов физической культуры. М., 2014

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (для преподавателей физической культуры).

2. Суставная гимнастика: библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». М.: Чистые пруды, 2016

3. . Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе: библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», М. Чистые пруды 2016г.

4. Колтановский А.П., Брыкин А.Т. «Общеразвивающие и специальные упражнения.», М. 2013 г

5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2013 (библиотека учителя физической культуры).

Интернет – ресурсы:

1. "Планирование и анализ уроков физической культуры" [электронный ресурс], URL: http://www.uznaem-kak.ru/planirovanie-i-analiz-urokov-fizicheskoj-kultury/

2. Учительский портал [электронный ресурс], URL: http://www.uchportal.ru/

3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10—11 классы [электронный ресурс], URL:http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/3.html

4.Планирование уроков физической культуры [электронный ресурс], URL: http://www.shoolzdrav.ru/2009-12-11-12-10-57/1076-planirovanieurokovfizicheskoikultury

5. ФИЗРА137, сайт учителя физической культуры, [электронный ресурс], URL: http://fizra137.narod.ru/plans.html

5. Методические разработки для учителей, [электронный ресурс], URL: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm
6. Издательский центр «Академия»: учебная и учебно-методическая литература по основным направлениям для всех уровней образования: [электронный ресурс], URL: academia-moscow.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	*Оценка умения составлять комплексы оздоровительной, ритмической, аэробной и атлетической гимнастики, оценка выполнения реферативных работ*
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	*Оценка индувидуального или фронтального опроса, экспертная оценка показа простейших приемов*
-выполнять приемы страховки и самостраховки;	*Оценка владения приемами страховки и самостраховки, оценка выполнения реферативных работ*
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	*Оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях*
-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	*Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий*
-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	*Оценка умения использовать приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, оценка выполнения реферативных работ*
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	*Оценка умения использовать разные способы передвижения в преодолении искусственных и естественных препятствий*
знать:	
-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	*Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для*

профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	*укрепление здоровья, оценка выполнения рефеpативных работ*
-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	*Оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности*
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	*оценка умения правильно планировать свои индивидуальные занятия, оценка выполнения рефеpативных работ*