Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 16.03.2022 09:42:09
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»
(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«_30_» ___июня___ 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
_____ Е.Л. Мирошина
«_25_» __июня__ 2020 года

Тула – 2020

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

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 «ТКСиОТ».

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 5 от « 25 » июня 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **4**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **6**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **12**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **14**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ГПОУ ТО «ТКСиОТ» в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, изучается в образовательном цикле учебного плана.

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

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.06 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.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища из положения сидя, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	101
выполнение контрольных нормативов	12
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 – 113 часов**			
Тема 2.1. **Легкая атлетика**	**Практические занятия:**	22	2
	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	

Тема 2.2 **Волейбол**	**Практические занятия:**	21	2
	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	3	
Тема 2.3. **Баскетбол**	**Практические занятия:**	12	2
	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:**	6	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:**	10	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 90).º		
	Выполнение зачетных и контрольных заданий по гимнастике:	2	

Тема 2.6 **Аэробика. Шейпинг**.	**Практические занятия:**	18	
	Basicclass: знакомство с миром аэробики, разучивание, закрепление, совершенствование техники базовых движений. DanceMix: 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. Upperbody: 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	2	2
Тема 2.7. **ОФП (круговая тренировка)**	**Практические занятия:**	12	
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, приседания на одной ноге, прыжки, бег и пр. 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).		
	Всего:	**117**	

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

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 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.

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

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2013 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
6. Методические разработки для учителей, [электронный ресурс], URL: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm
7. 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

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 индивидуального 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 спортивных мероприятиях внутри колледжа*
-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 профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	*Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для укрепление здоровья, оценка выполнения реферативных 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 реферативных работ*