

ГПОУ «Киселёвский педагогический колледж»

Рабочая программа
учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура**
по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Киселевск

2019

ОДОБРЕНА

на заседании кафедры общеобразовательных,
социально-гуманитарных дисциплин
и информационных технологий

Протокол №

от « » _____ 2019 г.

Зав. кафедрой

_____ / Сынкова Н.А.

Разработана на основе
требований Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего образования
(приказ Минобрнауки от 17.05.2012 г.
№ 413)

Заместитель директора по
учебно-методической работе

_____ / Данилина С.А.

Составитель: Филиппова А.Н, Яновская С.А., преподаватель ГПОУ КПК

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов необходимых для качественного усвоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программ ППСЗСЗ. Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение **следующей цели**: освоение обучающимися содержания учебной дисциплины «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

задачи:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- совершенствовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.
- овладевать профессионально и жизненно значимыми практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- овладеть знаниями о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), осваивающих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *дифференцированного зачета*.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системнодеятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на сохранении психического и физического здоровья; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с нарушением физического развития, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретически учебно-методический материал, готовят рефераты, отвечают устно.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дисциплина «Физическая культура» рассчитана максимум часов – 117; практических занятий - 109 часов, теоретических – 8 часов, изучается на первом курсе, с дифференцированным зачетом в 1 и 2 семестре.

Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Обязательная учебная нагрузка	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1.			
Физическая культура.			
Тема 1.1. Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.	2	2	
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	2	
Тема 1.3. Легкая атлетика Кроссовая подготовка, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м, 4x 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), бег по прямой с различной скоростью, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	17		17
Тема 1.4 Футбол Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика	10		10

защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
<p style="text-align: center;">Тема 1.5. Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	14		14
<p style="text-align: center;">Тема 1.6.</p> <p>Атлетическая гимнастика и ритмическая гимнастика</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>			12
<p style="text-align: center;">Тема 1.7.</p> <p>Лыжная подготовка Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	12		10
<p style="text-align: center;">Тема 1.8.</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	10		10

<p style="text-align: center;">Тема 1.9. Волейбол</p> <p>Стойки, перемещения, передача, подача, 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.</p> <p style="text-align: center;">Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебные игры</p>	24		24
<p>Тема 1.10 Плавание Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием</p>	10		10
<p>Всего часов</p>	117	8	109

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева. – М.: ИЦ « Академия», 2015.-304с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: ИЦ « Академия», 2015. – 152 с

Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172с.
2. Гимнастика. Методика преподавания [Текст]: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М.Миронова - М.: НИЦ ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2013. - 335 с.
3. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс]: монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.
4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учебное пособие/ Гришина Ю.И. - Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 249с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие/ Ю.П. Кобяков - Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 252с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическое воспитание [Текст]: / Ю.И.Евсеев. – Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 444 с.
7. Виленский, М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие/, М.Я. Виленский. – М.: КНОРУС, 2012. – 240с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа Web: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки..**
2. Федеральный портал «Российское образование»: Режим доступа Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Официальный сайт ГТО России [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: <http://www.gto.ru>

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2		5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,3	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

	виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	12	9-10	4	18	13-15	6
--	--	----	----	------	---	----	-------	---

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов КПК

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения нормативы ГТО:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек -руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения 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;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).