

Министерство образования и науки Забайкальского края
ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

42.02.01 Реклама

2022 г.

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования

Автор:

Вершинина Алена Олеговна, преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Протокол Методического совета № _____ от «_____» _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 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)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	108
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	4
Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	10
Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	4
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	7
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	34
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		163	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
1	Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега.		
2	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.		
3	Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	6	
Тема 1.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.		
	Занятия методом круговой тренировки		
	Развитие двигательных качеств: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей	6	
Тема 1.3. Футбол	Содержание учебного материала	12	2
	Практические занятия		
1	Совершенствование техники нападения и защиты.		
2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
4	Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	8	
Тема 1.4. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	2
	Практические занятия		
1	Совершенствование техники нападения и защиты.		
2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.	10	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	16	

Настольный теннис	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		2
	2	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка.		
	3	Совершенствование тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.		8	
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия			
	1	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.		2
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.		3	
Тема 1.7 Волейбол	Содержание учебного материала		22	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники нападения и защиты		2
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.		10	
Тема 1.8. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия			
	1.	Выполнение построений, перестроений		
	2.	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений		
	3.	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий		4	
Раздел 2. Научно - методические основы формирования физической культуры личности			14	
Тема 2.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2	1
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.			
	Социально-биологические основы физической культуры.			
	Основы здорового образа и стиля жизни.			
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося		1	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		2	

Физические способности человека и их развитие	Физические качества человека. Упражнения для развития физических качеств.		<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>1</i>	
Тема 2. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	<i>2</i>	<i>1</i>
	Цели и задачи ППФП.		
	Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.		
	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений в профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>1</i>	
Тема 2. 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	<i>4</i>	<i>1</i>
	Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.		
	Гигиена самостоятельных занятий.		
	Организация самостоятельных занятий (планирование, корректировка, пульсовой режим, интенсивность физической нагрузки).		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>1</i>	
Всего:		<i>177</i>	
СРС:		<i>59</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, тренажерный зал, спортивная открытая площадка с элементами полосы препятствий

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка, скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019г.
2. Лях В.И. физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019г.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура.- М.,2009г., 326с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. КНОРУС. Москва. 2013г. 420с.
3. Решетников Н.В., Ю.Л Кислицин. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. 152с.
- 4.Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.- М: Изд. «Форум», 2009. 208с.
5. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 249с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2002. 182с.
7. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Академия, 2004.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М.: Академия, 2006. 256с.
9. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. 176с
10. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 11.Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка уровня развития физических качеств проводится, по приросту к исходным показателям, тестированием в контрольных точках: на входе-начало учебного года, семестра; на входе- в конце учебного года, семестра, изучения темы.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических заданий по работе с информацией, документами, литературой.
- основы здорового образа жизни.	Оценка качества выполнения самостоятельной работы

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65