

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение Архангельской области
«Березниковский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ АО «БИТ»

Л.В. Ходусова Л.В. Ходусова

27 сентября 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Березник 2017

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утв. Министерством образования и науки РФ от 17.05. 2012 г., №413;

в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов к получаемой профессии среднего профессионального образования;

на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

в соответствии с учебным планом ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) ГБПОУ АО «Березниковский индустриальный техникум».

Организация-разработчик:

ГБПОУ АО «Березниковский индустриальный техникум».

Разработчик:

Ярцева Екатерина Алексеевна, преподаватель Физической культуры первой квалификационной категории.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей БИТ

Протокол № 2 от «14» сентября 2017 г.

Председатель ПЦК Зах

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Программа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессиям НПО социально-экономического и технического профиля. Обучающиеся в учреждении СПО по данным профилям изучают физическую культуру в объеме 171 часа.

Рабочая программа ориентированная на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,

Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний 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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего(полного)общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит практическую и теоретическую части. Теоретический материал имеет

валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой систему научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значение здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной, и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первокурсников учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика, единоборства, армреслинг и др.).

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура»

обучающийся должен: знать:

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

-способы контроля и оценки индивидуального 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, комплексов упражнений и

атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа;

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

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

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам,
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений и утренней производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить 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. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности при выполнении.
релаксация 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 её регуляций.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине , руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12 - минутное передвижение;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося 171 часов: самостоятельной работы обучающегося часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебного работы

Вид учебного работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
зачеты	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов	Уровень освоения
1		2	
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1. Основы Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	14	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	Содержание практических занятий Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
Тема 1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий Техника выполнения тройного прыжка	2	
Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»-сдача контрольных нормативов.			
		2	
		2	

Раздел 2. Волейбол			24
Тема 2.1.	Содержание практических занятий		
Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Выполнение приема-передачи 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.	2	
Тема 2.2.	Содержание практических занятий		
Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	4	
Тема 2.3.	Содержание практических занятий		
Совершенствование передачи мяча	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 2.4.	Содержание практических занятий		
Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
Тема 2.5.	Содержание практических занятий		
Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 2.6.	Содержание практических занятий		
Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Поддача мяча по зонам. Выполнение подачи мяча в прыжке.	4	
Тема 2.7.	Содержание практических занятий		
Подача мяча по зонам.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
Тема 2.8.	Содержание практических занятий		
Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое.	2	
Тема 2.9.	Содержание практических занятий		
Совершенствование в овладении техникой нападающего удара и блокирования.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
Контрольная работа по теме: «Волейбол»-			2

Раздел 2. Баскетбол		сдача контрольных нормативов.	
Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий	24	2
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Содержание практических занятий	2	
Тема 3.3.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	
Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий		
Тема 3.4.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения	2	
Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий		
Тема 3.5.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	
Тема 3.6.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	
Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий		
Тема 3.7	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска	4	
Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий		
	Выполнение комплекса УГТ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крючком». Добивание мяча. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	4	
	Содержание практических занятий		
	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком	4	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	2	

<i>Раздел 4. Лыжная подготовка</i>		<i>Дифференцируемый зачёт</i>	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами, попеременными ходами.	2 26 2	
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами.	4 2	
Тема 4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий Техника выполнения одноименного одношажного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение	2	
Тема 4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. Содержание практических занятий	2	
Тема 4.7. Прохождение дистанции	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой. Содержание практических занятий Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. Содержание практических занятий	2 2	
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	

Раздел 5. Мини- футбол		12
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание практических занятий Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2
Тема 5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2
Тема 5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	1
Тема 5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1
Тема 5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	1
Тема 5.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	1
Тема 5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	1
Тема 5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий	1
	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	1
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2

<p>Раздел 6. Общая физическая подготовка</p>	<p>11</p>
<p>Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения</p>	<p>Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса У ГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими пачками. Выполнение порядковых упражнений.</p>
<p>Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.</p>
<p>Тема 6.3. Акробатические упражнения</p>	<p>Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекагов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.</p>
<p>Контрольная работа по разделу: «ОФП» - сдача контрольных нормативов.</p>	<p>2</p>

Раздел 7. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий	6
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 1 мин	2
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 2000 м, 3000м.	2
ВСЕГО	Обязательная аудиторная учебная нагрузка: Самостоятельная работа	117

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала

Оборудование учебного кабинета;

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, часы шахматы, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.)

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсы, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В. И. Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл.- М.,2011
2. Решетников Н. В. Физическая культура .- М., 2002
3. Решетников Н. В., Кислицкий Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов СПО.- М.,2005

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. – М.,2003
2. Бирюкова А.А. спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2006
3. Бишаева А.А. Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодёжи профессиональной и валеологической направленностью.- Кострома 2003.
4. Вайнер Э. Н. Валеология.- М., 2002
5. Вайнер Э. Н., Волынка Е. В. Валеология: учебный практикум.- М.,2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006
7. Методические рекомендации : Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких , В.Д. Сонькина.- М.-, 2002
8. Туревский И. М. Самостоятельная работа студента факультетов физической культуры.- М., 2006

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

дисциплины

Контроль и оценка результат освоения учебной дисциплины осуществляется преподаватель в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а так же выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия, самостоятельные занятия.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	практические занятия, контрольные работы.

Разработчик:

ГБПОУ АО «БИТ»

преподаватель

Е.А. Ярцева

(место работы)

(должность)

Фамилия, инициалы

Эксперт:

(место работы)

(должность)

Фамилия, инициалы

(место работы)

(должность)

Фамилия, инициалы