



Рабочая программа учебной дисциплины
«Физическая культура»
для специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
цикловой методической комиссией
«Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности»

Председатель ЦМК
_____ Степанова Т.В.,

Протокол № _____
от «__» _____ 2015г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
ФГОС среднего общего образования и
примерной программы учебной
дисциплины «Физическая культура»
утверждённой ФГАУ «ФИРО», июль
2015г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по УВР ГАПОУ СО «ЕКТС»

_____ А.М. Шанин

«_____» _____ 2015г.

Разработчик: **Степанова Т.В.**, преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ Со
«Екатеринбургского колледжа транспортного строительства»

Техническая экспертиза рабочей программы
учебной дисциплины «Физическая культура»
пройдена.

Эксперт:
Методист

_____ Е.М. Александрова

«__» _____ 2018г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

«_____» _____ 2016г. Зам. директора УВР _____ / А.М. Шанин
(подпись) (И.О. Фамилия)

«_____» _____ 2017г. Зам. директора УВР _____ / А.М. Шанин
(подпись) (И.О. Фамилия)

«_____» _____ 2018г. Зам. директора УВР _____ / А.М. Шанин
(подпись) (И.О. Фамилия)

«_____» _____ 20__ г. Зам. директора УВР _____ / А.М. Шанин
(подпись) (И.О. Фамилия)

«_____» _____ 20__ г. Зам. директора УВР _____ / А.М. Шанин
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **236** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **118** часов;
самостоятельной работы студента **118** 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)	236
Обязательная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	90
Контрольные занятия	20
Самостоятельная работа студента (всего)	118
в том числе:	
<i>Выполнение и защита проектной работы</i>	8
<i>Составить комплекс упражнений утренней гимнастики</i>	8
<i>Временные домашние задания по мере прохождения программного материала (с конкретными рекомендациями по дозировке)</i>	102
<i>Итоговая аттестация в форме: 1 семестр – по текущим оценкам, 2 семестр - дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов		Уровень освоения
		Обяз. ауд. нагр.	Самост. т. работа	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретическая подготовка		8	8	
Тема 1.1. <i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	Содержание учебного материала	2		
	Здоровье человека, его ценность. Личное отношение к здоровью. Современное состояние здоровья молодежи.			1
	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.			1
	Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления: закаливание и др.			1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			1
	Самостоятельная работа студентов Проектная работа. Форма проекта - реферат, доклад, сообщение.		2	
Тема 1.2. <i>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	Содержание учебного материала	2		
	Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при занятиях спортом.			1
	Врачебный контроль.			1
	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			1
	Самостоятельная работа студентов Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта - реферат.		2	
Тема 1.3. <i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	Содержание учебного материала	2		
	Личная и социально-экономическая необходимость оздоровительной и физической подготовки к труду.			1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			1
	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.			1
	Самостоятельная работа студентов Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – доклад, сообщение.		2	
Тема 1.4. <i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	Содержание учебного материала	2		
	<i>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</i>			1
	<i>Организация и особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</i>			1
	<i>Основные принципы построения самостоятельных занятий.</i>			1
	<i>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузок.</i>			1
	<i>Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки.</i>			1
	Самостоятельная работа студентов		2	

	Выполнение и защита проектной работы. Форма проекта – материал, оформленный посредством информационно - коммуникативных технологий.			
Раздел 2. Практическая подготовка		109	109	
Тема 2.1. <i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</i>	Содержание учебного материала	43		
	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой (на улице и в спортивном зале)			1
	<i>Скоростно-силовая подготовка, развитие прыгучести</i>	6		2
	<i>Кроссовая подготовка, развитие выносливости</i>	16		2
	<i>Спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции</i>	16		2
	Зачеты по теме 2.1.: бег 100 м., 300 м., 1000 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м.	5		
	Самостоятельная работа студентов Кроссовая подготовка, бег на короткие и средние дистанции.		35	
Тема 2.2. <i>Гимнастика, атлетическая гимнастика</i>	Содержание учебного материала	15		
	Правила ТБ на занятиях гимнастики, атлетической гимнастики (в спортивном и тренажерном залах)	1		1
	<i>Развитие гибкости и координации</i>	4		2
	<i>Упражнения для развития силы</i>	4		2
	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	4		2
	Зачеты по теме 2.2.: Поднимание туловища из положения лежа (руки за головой) за 30 сек., сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), подтягивание на высокой перекладине (юноши), девушки – из виса лежа (кол-во раз).	2		
	Самостоятельная работа студентов Упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости и координации.		14	
Тема 2.3. <i>Лыжная подготовка</i>	Содержание учебного материала	12		
	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки	1		1
	<i>Техника лыжных ходов</i>	4		2
	<i>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	1		2
	<i>Спуски, преодоление подъемов и препятствий, торможения, повороты</i>	2		2
	<i>Развитие выносливости, прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 8 км. (юноши)</i>	2		2
	Зачет по теме 2.3.: 3 км. (девушки), 5 км. (юноши)	2		
	Самостоятельная работа студентов Прохождение дистанции до 5 км (дев.), 8 км (юн.), преодоление подъемов и препятствий, торможения, преодоление невысоких спусков.		10	
Тема 2.4. <i>Плавание</i>	Содержание учебного материала	12		
	Правила ТБ на занятиях плаванием	1		1

	<i>Изучение техники плавания (кроль, кроль на спине)</i>	4		2
	<i>Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)</i>	4		2
	Зачет по теме 2.4.: 50 м., (девушки), 100 м., (юноши) вольный стиль.	3		
	Самостоятельная работа студентов Закрепление изученных способов плавания, развитие физических качеств, необходимых для успешного овладения программным материалом по плаванию.		20	
Тема 2.5. <i>Спортивные игры (по выбору)</i>	Содержание учебного материала	27		
	Правила ТБ на занятиях спортивными играми (в спортивном зале и на улице)	1		1
	<i>Техника игры</i>	6		2
	<i>Тактика игры</i>	4		2
	<i>Учебная игра по заданию</i>	14		2
	Зачеты по теме 2.5.: игра по заданию преподавателя	2		
	Самостоятельная работа студентов Игра в футбол, баскетбол, волейбол.			30
Всего:		118	118	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа учебной дисциплины реализуется на базе учебного кабинета «Физическая культура» и тренажерной комнаты.

Оборудование учебного кабинета:

- 5 одностумбовых столов преподавателя и 1 двухстумбовый;
- 25 стульев;
- 2 кресла;
- шкафы в количестве 6 штук, достаточном для размещения наглядных пособий, для хранения раздаточных материалов;
- методический уголок;
- изобразительные пособия:
 - плакаты (футбол, лыжный спорт, волейбол)
 - таблицы (требования к сдаче зачетов 1-4 курсов и спец. мед. групп, футбол, легкая атлетика)
- Тренажеры для развития мышц ног – 2 шт.
- Тренажеры для развития мышц рук – 2 шт.
- Стенки гимнастические – 12 шт.
- Маты гимнастические (ватные – 5 шт., поролоновые – 6 шт.)
- Скамейки гимнастические – 6 шт.
- Брусья гимнастические параллельные
- Перекладина гимнастическая
- Штанга – 2 шт., гири – 6 шт.
- Гимнастический конь – 1 шт., козел – 1 шт.
- Подкидной мостик – 2 шт.
- Стол теннисный – 2 шт.
- Щиты баскетбольные – 2 шт.
- Стойки волейбольные, сетка
- Мячи: баскетбольные – 10 шт., волейбольные – 10 шт., футбольные – 10 шт., набивные – 10 шт.
- Гимнастические палки – 8 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Теннисные наборы – 2 шт.

Технические средства обучения:

- Телевизор – 1 шт.
- Персональный компьютер – 1 шт.
- Микрокалькулятор – 1 шт.

Оборудование тренажерной комнаты:

- диски: 10кг. – 6 шт.; 15кг. – 2 шт.; 20кг. – 4 шт.; 2.5кг. – 8 шт.
- гантели: 2 кг – 17 шт.; 5 кг. – 4 шт.
- наклонная доска – 1 шт.,
- тренажер для плечевого пояса – 2 шт.,
- тренажер для мышц ног – 1 шт.,
- турник – 1 шт.,
- плакаты – 4 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Учебники:

1. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» Железняк Ю.Д., Петров П.К. – М. Издательский центр «Академия», 2006.- 264с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 – 11 классы» - М., Просвещение, 2008

3. Собынин Ф.И., Замогильников А.И. «Основы теории физической культуры 10 – 11 классы» - М., «ВЛАДОС» 2006
4. «Футбол. Уроки лучшей игры» Джил Харви. – М. АСТ: Астрель, 2007.- 96с.

Справочники:

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М., «АСТРЕЛЬ», 2004
2. «Справочник работника физической культуры и спорта» А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2006.- 700с.

Журналы:

1. «Физкультура в школе»

Дополнительные источники:

Методические пособия:

- Методические указания по выполнению практических занятий и сдаче нормативов физической подготовки;

Методические разработки:

- «Подготовка легкоатлетов в среднем специальном учебном заведении»
- «Разминка спортсмена»
- «Физическая культура в системе воспитания образовательного учреждения СПО»

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru
2. www.basket.ru
3. www.flgr.ru
4. www.rfs.ru
5. www.rusatletics.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Наблюдение
	Наблюдение
	Наблюдение
	Наблюдение
	Наблюдение
	Наблюдение
	Наблюдение
	Наблюдение (см. Приложение 1)
	Наблюдение
	Выполнение контрольных нормативов (см. Приложение 1)
	Наблюдение

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (БАЗА 9 КЛАССОВ)

Виды упражнений	Пол	Оценка		
		3	4	5
Бег (м)				
100 м	Ж	17,0	16,5	16,0
	М	15,0	14,2	13,5
333 м	Ж	1,35	1,30	1,20
	М	1,08	1,02	0,59
666 м	Ж	3,20	3,00	2,40
	М	2,35	2,22	2,12
Челночный бег 3 x 10	Ж	9,7	9,3	8,4
	М	8,3	8,0	7,3
Прыжок в длину (с/м)	Ж	168	182	194
	М	205	210	215
Подтягивание на перекладине из вися (раз)	М	10	11	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во за 30 сек.)		23	24	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Ж	10	12	15
	М	20	25	30
Прыжки со скакалкой на скорость (кол-во за 30 сек.)		70	74	76
Прыжки через гимнастическую скамейку (кол-во за 15 сек.)	Ж	22	24	26
	М	25	27	29
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10)	Ж	3	4	5
	М	6	7	8
Бег на лыжах				
3000 м (мин., с.)	Ж	23,00,0	21,00,0	19,00,0
5000 м (мин., с.)	М	29,00,0	27,20,0	25,50,0
Плавание 50 м (мин., с.)	Ж	1,30	1,20	1,00
	М	0,54	0,52	0,45