

*рег. № 1200*

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «РЖЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

2020 г.

ОДОБРЕНА  
цикловой комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 1 от  
«22» 09 2020 г.  
Председатель цикловой  
комиссии  
Т.В. Булгаирова  
/Т.В. Булгаирова/

УТВЕРЖДАЮ  
Старший методист  
М.И. Безрученко  
/М.И. Безрученко/  
« 2 » 09 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) от 7 мая 2014 г. № 461 по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ржевский колледж»

Разработчик: Преподаватель ГБПОУ «Ржевский колледж» И.Н.Орлова

Рецензенты:

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрена частью основной профессиональной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС, по специальности СПО:

**35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»**

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	168
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
Самостоятельная учебная нагрузка выполняющая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах и секциях)	168

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I. Эффективные и экономические способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Основы физической подготовки</b>		69	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		
	1 Ходьба: обычным шагом, на носках, на внутренней и внешней стороне стопы, в присяде, выпадами. Ходьба спортивная	1	2-3
	2 Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами	1	2-3
	3 Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения	1	2-3
	4 Низкий старт, стартовый разгон	2	2-3
	5 Бег с ускорением на отрезке 50 м	2	2-3
	6 Бег в переменном темпе (ускорения) на отрезках 40 до 50 м максимальной интенсивности	2	2-3
	7 Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	2	2-3
	8 Развитие выносливости (бег 1000 и 3000 м)	1	2-3
	9 Прыжки в длину с разбега способ «Стянув ноги»	2	2-3
	Лабораторные работы	2	2-3
	Практические занятия	4	2-3
	Контрольные сдачи нормативов	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся на тему «Легкая атлетика»	19	2-3
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	84	2-3
	1 Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения	1	2-3
	2 Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке (пресс)	1	2-3
	3 Специальные упражнения на гибкость: на полу шпагат, полу шпагат	2	2-3
	4 Кувырок на матах вперед, назад, перекаты	2	2-3
	5 Упражнения на перекладине: а) подтягивание б) поднос прямых ног к перекладине в) выход силой г) подъем переворотом	2 2 2 2	2-3
	6 Упражнения на брусьях: а) отжаться от брусьев б) махи с выходом на прямые руки	2 2	2-3

		в) кувырок на брусьях с группировкой	2	
		г) стойка на плечах	1	
		д) соскок с брусьев	1	
		е) выполнение комбинации (мах, выход на прямые руки, стойка на плечах, группировка, соскок)	6	
	7	Опорные прыжки через козла:	4	2-3
		а) разбег	2	
		б) наскок на гимнастический мостик	2	
		в) отталкивание руками от козла, приземление	2	
	8	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Сдача контрольных нормативов	-	
		Самостоятельная работа обучающихся на тему «Гимнастика»	11	
<b>Раздел II. Спортивные игры</b>			<b>84</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>		Содержание учебного материала		
	1	Ловля и передача мяча двумя руками сверху	6	2-3
		а) ведение мяча правой и левой рукой	4	
		б) бросок мяча одной от плеча	4	
		в) штрафные броски	4	
		г) техника защиты (передвижение, овладение мячом)	4	
		д) техника нападения (владение мячом, броски по кольцу)	4	
		е) правила игры и судейство	6	
		ж) приемы игры в нападении и защите	6	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Сдача контрольных нормативов	4	2-3
		Самостоятельная работа обучающихся на тему «Баскетбол»	84	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>		Содержание учебного материала		
	1	Основные технические действия игры:	6	2-3
		а) передача мяча двумя руками сверху	6	2-3
		б) нижняя и верхняя прямая подача мяча	6	2-3
		в) техника игры у сетки	6	2-3
		г) техника игры в нападении	6	2-3
		д) техника игры в защите	6	2-3
		е) двухсторонняя игра	4	2-3
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Сдача контрольных нормативов	2	2-3
		Самостоятельная работа обучающихся на тему «Волейбол»	84	2-3
<b>Всего:</b>			<b>336</b>	

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**

В соответствии с требованиями СПО по специальностям СПО в Перечень помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля
- стрелковый тир или место для стрельбы

Залы:

- тренажерный зал
- лыжная база с лыжехранилищем
- спортивный зал для спортивных игр
- открытые спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами
- помещение для хранения спортивного инвентаря

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для ее реализации.

#### **Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая
- перекладина навесная для стенки гимнастической
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков)
- тренажеры для занятий атлетической гимнастики
- маты гимнастические
- канат
- канат для перетягивания
- стойки для прыжков в высоту
- перекладина для прыжков в высоту
- беговая дорожка
- скамейки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- мячи для метания
- гантели (разные)

- секундомеры
- гири 16,24,32 кг
- весы напольные
- ростомер
- приборы для измерения давления
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные
- мячи баскетбольные
- стойки волейбольные
- сетка волейбольная
- антенны волейбольные
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола
- сетки для ворот мини-футбола
- мячи для ворот мини-футбола

#### **Открытый стадион широкого профиля**

- сектор для прыжков в длину в разбеге
- турник уличный
- брусья уличные
- рукоход уличный
- полоса препятствий
- ворота футбольные
- сетка для футбольных ворот
- мячи футбольные
- сетка для перекоса мячей
- колодки стартовые
- барьеры для бега
- стартовые флажки
- палочки эстафетные
- гранаты учебные 500 гр 700 гр
- нагрудные колера
- тумбы «Старт-Финиш»
- рулетка

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий, при этом увеличивается конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств, а также уровень теоретических знаний.

**Контрольная работа** предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий, выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов. Контрольная работа проводится в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения нормативов.

**Зачет** проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль теоретических знаний. Контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких, задержка дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).

Навыки: бег 100 м; для девушек бег 500 м; отжимание в упоре лежа на полу, для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине, наклоны туловища вперед, прыжок в длину с места, прыжок через скакалку за 1 минуту.

Учитывать результаты тестов на владение профессионально-значимых умений и навыков, соблюдение норм здорового образа жизни. Результаты освоения жизненно важными физическими качествами: развитие силы мышц тела Юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, силовой переворот в упор на перекладине, в висе подниманием ног до касания перекладины). Девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены: сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека Основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов во время проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта группах ОФП.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении учебно-тренировочных занятий: тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах.</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знания по результатам выполнения контрольных тестов задания.</p>

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами  
жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3
2	Бег 60 м (сек)	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
3	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
4	Бег 500 м (мин., сек)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин., сек)						4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
6	Бег 2000 м (дев.)/ 3000 м (юн.) (мин., сек)	10,1 5	10,5 0	11,1 5	11,5 0	12,1 5	12,0 0	12,3 5	13,1 0	13,5 0	14,0 0
7	Челночный бег 10х10 м (мин., сек)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,0	30,0	31,5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110 0	100
10	Подтягивание в висе (юн.)/ приседания на одной ноге (дев.) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины в висе (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20