

фев 1225

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2020 г.

ОДОБРЕНА
цикловой комиссией
общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1 от
«2» 09 2020 г.

Председатель цикловой
комиссии


/Булгайрова Т.В./

Утверждаю
Старший методист:


М.И. Безрученко
«2» 09 2020 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 года № 849, профессионального стандарта «Системный администратор информационно-коммуникационных систем», утвержденного приказом Минтруда России от 05.10.2015 года №684

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ржевский колледж»

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности (специальностям) СПО 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной программы.

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, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 150 часов, 3 курс 108 часа, 4 курс 78 часов в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 66 часов, 3 курс 64 часа, 4 курс 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося 2 курс 70 часов, 3 курс 52 часа, 4 курс 38 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	2 курс	3 курс	4 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	150	108	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66	64	38
в том числе:			
теоретические занятия	-	-	-
практические занятия	66	64	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84	44	40
в том числе:			
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	84	44	40

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов			Уровень освоения	
		3	4	5		
1	2	3	4	5	6	
Раздел 1. Эффективные и экономические способы овладения жизненно важными умениями и навыками. Основы физической подготовки		2 К У Р С	3 К У Р С	4 К У Р С		
		58	22	21		
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	16	9		
	1 Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в приседе, 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	1		2-3
	4 Низкий старт, стартовый разгон.	1	1	1		2-3
	5 Бег с ускорением на отрезках 50 м.	1	2	1		2-3
	6 Бег в переменном темпе (ускорения) на отрезках 40 до 50 м максимальной интенсивности.	-	1	-		
	7 Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	-	-	-		
	8 Развитие выносливости (бег 1000 и 3000 м).	2	1	1		2-3
	9 Бег и быстрая ходьба (чередование).	1	2	1		2-3
	10 Круговая тренировка (упражнения циклического характера).	-	1	1		2-3
	11 Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги», разбег, отталкивание, полёт, приземление.	1	1	-		2-3
	12 Прыжки с места, через скакалку на месте и в движении.	1	2	-		2-3
	13 Контрольные сдачи нормативов.	2	1	1		2-3
Лабораторные работы	-	-	-			
Практические занятия	-	-	-			
Контрольные работы	-	-	-			
Самостоятельная работа обучающихся : на тему «Лёгкая атлетика»	20	10	10			
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	28	14	10		
	1 Выполнение строевых упражнений: строевые приёмы, построения.	1	-	-		2-3
	2 Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке (пресс).	2	-	-		2-3
	3 Специальные упражнения на гибкость: на полу шпагат, полу шпагат.	1	-	-		2-3
	4 Кувырок на матах вперёд, назад, перекаты.	1	-	-		2-3
	5 Упражнения на перекладине:	2	1	1		2-3
	а) подтягивание	2	2	1		
	б) поднос прямых ног к перекладине	2	1	1		
в) выход силой	2	1	1			
г) подъём переворотом	2	1	1			
д) размахивание в висе, махе дугой, соскок	2	2	1			

	6	Упражнения на брусьях:				2-3	
		а) отжаться от брусьев	2	1	-		
		б) махи с выходом на прямые руки	-	1	1		
		в) кувырок на брусьях с группировкой	2	-	1		
		г) стойка на плечах	2	2	-		
		д) соскок с брусьев	2	-	-		
	е) выполнение комбинации (мах, выход на прямые руки, стойка на плечах, группировка, соскок)	2	1	1			
	7	Опорные прыжки через козла	2		1	2-3	
		а) разбег					
		б) наскок на гимнастический мостик					
в) отталкивание руками от козла							
	г) приземление						
8	Сдача контрольных нормативов	1	2	1	2-3		
		Лабораторные работы	-	-	-		
		Практические занятия	-	-	-		
		Контрольные работы	-	-	-		
		Самостоятельная работа обучающихся: на тему «Гимнастика»	16	10	10		
		Содержание учебного материала	16	2	2		
Тема 1.3. Лыжная подготовка	1	Выбор лыж, палок, определение правой и левой лыжи	1	-	-	2-3	
	2	Снаряжение лыжника	1	-	-	2-3	
	3	Передвижение на лыжах:				2-3	
		а) попеременно-двух шаговый ход, скользящий шаг	2	-	1		
		б) одношажный ход	2	-	-		
		в) одновременно-двушажный ход	1	-	-		
		г) переход с хода на ход	1	-	-		
		д) техника конькового хода (инвентарь)	4	2	1		
		е) способы подъёмов и торможений	2	-	-		
		ж) стойки при спусках	1	-	-		
		з) техника безопасности	-	-	-		
	и) сдача контрольных нормативов	1	-	-			
			Лабораторные работы	-	-	-	
			Практические занятия	-	-	-	
		Контрольные работы	-	-	-		
		Самостоятельная работа обучающихся: на тему «Лыжная подготовка»	20	-	-		
			12	30	17		
Раздел 2. Спортивные игры							
Тема 2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		6	18	7	2-3	
	1	Ловля и передача мяча двумя руками сверху		2			
		а) одной рукой	1		1		
		б) ведение мяча правой и левой рукой	1	2	1		
		в) бросок мяча одной от плеча	-	2	1		
		г) штрафные броски	1	2	1		
д) техника защиты (передвижение, овладение мячом)	-	2	1				
	е) техника нападения (владения мячом, броски по кольцу)	1	2	-			

		ж) правила игры и судейство	1	2	2	
		з) приёмы игры в нападении и защите	-	2	-	
		и) сдача контрольных нормативов	1	2	-	
		Лабораторные работы	-	-	-	
		Практические занятия	-	-	-	
		Контрольные работы	-	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	-	-	
		Содержание учебного материала	6	14	10	
Тема 2.2. Волейбол	1	Основные технические действия игры:		2		2-3
		а) передача мяча двумя руками сверху	1		2	
		б) приёмы мяча снизу	1	2	1	
		в) нижняя и верхняя прямая подача мяча	-	2	1	
		г) техника игры у сетки	1	2	2	
		д) техника нападения и защиты	1	2	2	
		е) правила игры и судейство	1	2	1	
		ж) сдача контрольных нормативов	1	2	1	
		Лабораторные работы	-	-	-	
		Практические занятия	-	-	-	
		Контрольные работы	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: на тему «Спортивные игры»	14	32	7		
Всего:			66	64	38	

Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой *). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками **).

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, брус, 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);
- гири 16,24,32 кг;
- секундомеры;
- 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 и 700 гр;
- нагрудные колера;
- тумбы «Старт - Финиш»;

- рулетка;
- мерный шнур;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. - М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. - 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования -- М.: Издательский центр «Академия», 2010. -272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений - М.: Академия, 2007. - 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений - М.: Академия, 2010. - 176 с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. - 2-е изд., стереотип. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. - 67! с
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие -М.: Изд-во РУДН, 2002. - 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб, пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма.-М.: Советский спорт, 2006. - 196 с.: ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и МЛ.Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений/

- наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. - 156 с,
20. Гришина Ю.И., Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебное пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М: Советский спорт, 2009. - 164 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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

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

№ п/ п	Наименование упражнений	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.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10x10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжок со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивание в висе (юн)/ приседание 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 в перед	25	20	15	12	8					
15	Отжимание-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20