Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ СГКСТД
№126а от «03» 06.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
«общеобразовательный цикл»

ЭП

C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД, CN=Директор - Санникова Татьяна Александровна, E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2021.03.27 22:12:07+04'00'

Самара 2019 г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
Изменение №_____ «____» _____ 20___ г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией специальностей 54.02.01,
54.02.02 и профессии 54.01.20
Протокол № 10 от «22» 05.2019г.
Председатель ПЦК Таразанова Т.И.

Автор: Калинин А.В.

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК № __ от «___» ___ 20 г

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 54.02.02 Декоративно – прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014г № 1389.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА... 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА …… 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ……..… 15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ……..… 17
ПРИЛОЖЕНИЕ…….. 19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно – прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура является предметом общеобразовательного цикла, устанавливающего базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета, обучающийся должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося -59 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ: не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
практических занятий	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
подготовка рефератов, докладов, кроссвордов	49
индивидуального проекта с использованием информационных технологий.	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) Объем часов			Уровень освоения
1	2		3	4
Введение			**1**	
Введение	**Содержание учебного материала**			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта		1
	2	Физическая культура и личность профессионала		1
	3	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		1
	4	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1
	5	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1
	Самостоятельная работа обучающихся.		**14**	
	Самостоятельная работа №1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. **Самостоятельная работа №2:** Основа здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья. **Самостоятельная работа №3:** Профилактика профзаболеваний. **Самостоятельная работа №4:** Значение оздоровительных систем физического воспитания. **Самостоятельная работа №5**: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО). **Самостоятельная работа №6:** Правовые основы ФКи С. **Самостоятельная работа №7**: Организация физического воспитания в учебном заведении		2 2 2 2 2 2 2	

Раздел 1. Легкая атлетика		**14**	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		2
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		2
	Практическое занятие №1. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4	
	Практическое занятие №2. Освоение техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие №3. Освоение техники бега на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие №4. Освоение техники бега на длинные дистанции.	4	
	Практическое занятие №5. Освоение техники прыжка в длину с места.	2	
Раздел 2. Гимнастика.		**16**	
Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.	**Содержание учебного материала**		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		2
	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		2
	Практическое занятие №6. Дыхательная гимнастика.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся.		

	Самостоятельная работа №8: Современное состояние физической культуры и спорта. **Самостоятельная работа №9**: Физическая культура и личность профессионала. **Самостоятельная работа №10**: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. **Самостоятельная работа №11**: Сохранении творческой активности и долголетия.	2 2 2 2	
Раздел 3. Волейбол.		**36**	
Тема 3.1. **Спортивные игры.**	**Содержание учебного материала**		
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		2
	2 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №7. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	4	
	Практическое занятие №8. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	4	
	Практическое занятие №9. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №10. Освоение техники перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие №11. Учебная игра.	4	
	Практическое занятие №12. Учебная игра, судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		

	Самостоятельная работа №12: Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	
	Самостоятельная работа №13: Современное состояние здоровья молодежи.	2	
	Самостоятельная работа №14: Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа №15: Двигательная активность.	2	
	Самостоятельная работа №16: Влияние экологических факторов на здоровье человека.	2	
	Самостоятельная работа №17: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2	
	Самостоятельная работа №18: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа №19: Рациональное питание и профессия.	2	
	Самостоятельная работа №20: Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка.		**20**	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	Практическое занятие №13. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	Практическое занятие №14. Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	
	Практическое занятие №15. Комплекс упражнений с гантелями.	4	
	Практическое занятие №16. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		

	Самостоятельная работа №21. Активный отдых. **Самостоятельная работа №22**. Вводная и производственная гимнастика. **Самостоятельная работа №23**. Гигиенические средства оздоровления. **Самостоятельная работа №24.** Материнство и здоровье. **Самостоятельная работа №25.** Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2 2 2 2 2	
Тема 4.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала**	**1**	1
	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек		
Раздел 5. Баскетбол.		**23**	
Тема 5.1 Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	Практическое занятие №17. Освоение техники введения и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие №18. Освоение техники бросков мяча.	2	
	Практическое занятие №19. Освоение техники перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие №20. Освоение техники комбинационных действий.	4	
	Практическое занятие №21. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №22. Учебная игра. Судейство	2	
	Самостоятельная работа №26: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. **Самостоятельная работа №27**: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. **Самостоятельная работа №28-29.** Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	3 2 4	

Раздел 6. Гимнастика.			**6**	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.		**Содержание учебного материала**		
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		2
	Практическое занятие №23. Метод круговой тренировки.		6	
Раздел 7. Волейбол.			**14**	
Тема 7.1. Спортивные игры.		**Содержание учебного материала**		
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
		Практическое занятие №24. Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	2	
		Практическое занятие №25. Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2	
		Практическое занятие №26. Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	2	
		Практическое занятие №27. Освоение техники перемещения по площадке.	2	
		Практическое занятие №28. Учебная игра.	6	
Раздел 8. Общая физическая подготовка.			**18**	
Тема 8.1 Ритмическая гимнастика.		**Содержание учебного материала**		
		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2 2

	Практическое занятие №29. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
	Практическое занятие №30. Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	
	Практическое занятие №31. Комплекс упражнений с гантелями.	4	
	Практическое занятие №32. Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2	
	Практическое занятие №33. Комплекс упражнений на мышцы спины и пресса.	2	
	Практическое занятие №34. Комплекс упражнений на развитие координации движений.	2	
	Практическое занятие №35. Комплекс упражнений на растяжку.	2	
	Практическое занятие №36. Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика		**12**	
Тема 9.1. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		2
	Практическое занятие №37. Освоение техники специальных упражнений бегуна.	4	
	Практическое занятие №38. Освоение техники бега на короткие дистанции.	4	
	Практическое занятие №39. Освоение техники бега на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие №40. Освоение техники бега на длинные дистанции	2	
	Дифференцированный зачет	**2**	
	Всего	**177**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебного предмета в спортивном и тренажерном залах.

Оборудование зала: комплект мебели, таблицы, скамейки, шведские стенки, гимнастические маты; баскетбольные кольца; волейбольная сетка.

Технические средства обучения: музыкальный центр.Спортивный инвентарь: гири, гриф, секундомер, скакалка, гантели металлические, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, насос, стол для настольного тенниса, комплект для настольного тенниса, коврик гимнастический, обруч, эспандер. Аптечка для оказания первой помощи студентам и сотрудникам.

3.2. Информационное обеспечение

Для студентов

1. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студентов учеб. Заведений/Б.Р. Голощанов – 4-е изд., исп.- М. Издательский центр «Академия», 2015. - 312 с.

2. Физическая культура: учеб.пособие для студ. Сред.проф.Ф505 учеб. заведений / Н.В. Решетников,Ю.Л., Кислицын, Р.Л. Палский центр «Академия» 2014- 176 с.

3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др./: под ред. С.Н. Попова – 4.-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2013. - 416с.

4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд.; стрер. -М: издательский центр «Академия», 2010. - 144 с.

5. Упражнения без оборудования. – М: эксмо, 2012-224с.- У67(Книга – тренер)

6. Спортивные игры: учеб. для студентов/В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.: Подред. В.Д. Ковалека.- М: Просвещение, 1988. – 304 с.

Для преподавателей

1. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 93с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).

2. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 77с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).

3. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие/Э.И Сакун- М: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2009.-208 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (основные виды учебной деятельности)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; Умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; Умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; Умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; Умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; Умение включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии
Знание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; Знание основных формирований двигательных действий и развития физических качеств; Знание способов закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и развитие общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Использует умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
	Введение	2	Работа с текстом Круглый стол	ОК 10
1.	Легкая атлетика	26	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
2.	Волейбол	16	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
3.	Общая физическая подготовка	6	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
4.	Баскетбол	16	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
5.	Бадминтон	6	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
6.	Настольный теннис	6	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
7.	Атлетическая гимнастика	6	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
8.	Лыжная подготовка	20	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10
10.	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)	4	Работа с информационными ресурсами. Физические упражнения	ОК 10