


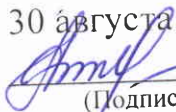
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
по УР


(Подпись) /Грибова А.В.
« 30 » 08 2020 г. (Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассмотрено и согласовано
на заседании методической комиссии
общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от 30 августа 2020 г.
Председатель м/к  (Филатова Е.А.)
(Подпись) (Ф.И.О.)

2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики № 495-ОД от 21 мая 2018 года; примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине для образовательных организаций (учреждений) среднего профессионального образования Луганской Народной Республики «Физическая культура», допущенной Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ № 701-од от 20.07.2018 г.)

Разработчик:

Шамрай Наталья Анатольевна преподаватель физкультуры

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью учебного плана по профессии СПО

29.01.24. «Оператор электронного набора и верстки»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана:

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 физической культуры, 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;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к результатам освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- готовность и способность учащихся 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; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных 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; 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- 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; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) гигиены, норм безопасности.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Учащийся получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки учащегося **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки учащегося **171** час;

самостоятельной работы учащегося **85** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>256</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>171</i>
в том числе:	
теоретический раздел	<i>10</i>
практические занятия	<i>161</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>85</i>
в том числе:	
Подготовка рефератов; выполнение различных комплексов физических упражнений; совершенствование техники изучаемых двигательных действий; составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики; закрепление техники изучаемых двигательных действий.	*
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<i>Теоретическая часть</i>	10	
	Содержание учебного материала		
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	1	
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	1
	5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	1
	6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	1
	<i>Самостоятельная работа учащихся</i>	5	
	1. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики		
	2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности		
	3. Написание рефератов		
Раздел 2.	<i>Практическая часть</i>	161	
	Учебно-методические занятия	8	
	Содержание учебного материала		
	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	
	3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
	4. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	<i>Самостоятельная работа учащихся</i>	4	
	1. Подбор упражнений на восстановление организма после нагрузки		
	2. Составление и учет двигательной активности в течении дня		
	Учебно-тренировочные занятия	153	
Тема 1	Содержание учебного материала	50	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<i>Практические занятия</i>		

	1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	10	
	2. Бег 100 м.	6	
	3. Эстафетный бег 4X100	4	
	4. Прыжки в длину	10	
	5. Метание мяча	10	
	6. Челночный бег	4	
	7. Высокий старт	3	
	8. Низкий старт	3	
	<i>Самостоятельная работа учащегося</i>	25	
	1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий		
	2. Составить и выполнять комплекс упражнений для развития выносливости		
	3. Составить и выполнять комплекс упражнений для развития скоростных качеств		
	<i>Теоретическая часть</i>		
Тема 2 Гимнастика	Содержание учебного материала	12	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1. Висы и упоры	2	
	2. Комплексы водной гимнастики	2	
	3. Комплексы производственной гимнастики	2	
	4. Упражнения с гимнастическими снарядами: скакалки, обручи, гимнастические палки	2	
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	6. Упражнения для коррекции нарушения осанки	2	
	<i>Самостоятельная работа учащихся</i>	6	
	1. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики		
	2. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики		
	3. Подбор и выполнение упражнений на развитие двигательных качеств		
Тема 3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	71	
	Спортивные игры. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
Тема 3.1 Волейбол	<i>Практические занятия</i>	41	
	1. Стойка, перемещение игрока	2	
	2. Передачи мяча	6	
	3. Прием мяча	5	
	4. Подача мяча	5	
	5. Нападающий удар	2	
	6. Блокирование	2	
	7. Тактика нападения	3	
	8. Тактика защиты	2	
	9. Судейство	2	
	10. Учебная игра	12	
	<i>Самостоятельная работа учащихся</i>	20	
	1. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести		
	2. Правила игры в волейбол		
	3. Закрепление и совершенствование техники изученных элементов		
4. Правила судейства			

	5. Составить комплекс упражнений для развития координации движений и точности		
Тема 3.2 Баскетбол	<i>Практические занятия</i>	30	
	1. Стойка, перемещение игрока	1	
	2. Ведение мяча	2	
	3. Передачи и ловля мяча	2	
	4. Броски мяча в корзину	4	
	5. Вырывание и выбивание мяча	2	
	6. Штрафной бросок	4	
	7. Двойной шаг	2	
	8. Перехват мяча	1	
	9. Тактика защиты	2	
	10. Тактика нападения	2	
	11. Правила игры	1	
	12. Учебная игра	7	
	<i>Самостоятельная работа учащихся</i>	15	
	1. Составление и выполнение комплекса для развития координации движений и ловкости		
2. Правила судейства			
3. Совершенствование техники изученных элементов			
4. Профилактика травматизма и меры безопасности			
Тема 4 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1. Комплексы упражнений на верхний плечевой пояс	5	
	2. Комплексы упражнений, выполняемые с различной амплитудой, ритмом	10	
	3. Комплексы упражнений на расслабление и восстановление организма	5	
	<i>Самостоятельная работа учащихся</i>	10	
	1. Совершенствовать технику изученных элементов		
2. Подбор и выполнение упражнений на расслабление			
Итого:		171	
Самостоятельная работа учащихся:		85	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		256	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), сетка волейбольная, сетка баскетбольная, гимнастическая стенка, перекладина, обручи, скакалки, гимнастические палки, теннисные ракетки, теннисные шарики, шашки, шахматы, мячики для метания, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Спортивные и подвижные игры

Портных Ю.И. «Физкультура и спорт», 1984г.

2. Баскетбол

Леонов А.Д. «Радянська школа», 1988г.

3. Мы играем в баскетбол

Сточкун С. «Просвещение», 1984г.

4. Физическая культура, поурочные планы 10 класс, 11 класс

Видякин М.В., Виненко В.И. «Учитель», Волгоград, 2005г.

Дополнительные источники:

1. Легкая атлетика

Малый А.А., «Радянська школа», 1989г.

2. Журнал «Физическая культура в школе»

3. Подвижные игры

А. Легнер, Минск, Польша, 1983г.

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

Инструкции по технике безопасности

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Уметь:</i>	
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическая работа. Спортивные нормативы. Подвижные игры
<i>Знать:</i>	
- О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека - Основы здорового образа жизни	Практическая работа. Спортивные нормативы. Оценка техники выполнения двигательных действий. Оценка техники базовых элементов. Оценка техники тактических действий. Оценка выполнения функций судьи в спортивных играх