

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Судомеханического техникума

Г.И.Калмыкова

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: очная

Керчь, 2020 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» с учетом примерной программы, одобренной Научно-методическим Советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Преподаватель



Ю.М. Веремьев

Т.В.Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.

Председатель ЦК



Ю.М. Веремьев

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от «29» 05 2020 г.

Согласовано

Зам. директора по УР



Г.Д. Химченко

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	10
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» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в цикл базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

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

Изучения учебной дисциплины "Физическая культура" должно обеспечить:

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

4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическое воспитание»

Максимальная учебная нагрузка - 118 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 118 часов.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) Из них:	118
Практические занятия	118
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	
1	2	3	
Раздел 1.	Практическая часть		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег по прямой с различной скоростью.		
	Прыжки в длину с места.		
		В том числе, практических занятий	
	1	Обучение технике низкого старта.	2
	2	Стартовый разгон.	2
	3	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2
	4	Обучение технике бега на короткие дистанции	2
	5	Обучение технике бега на средние дистанции	2
	6	Обучение технике бега на длинные дистанции	2
	7	Обучение технике метания гранаты.	2
8	Обучение технике прыжков в длину с места	2	
9	Повторить технику низкого старта.	2	
10	Техника бега по дистанции.	2	
Тема 1.2 Гимнастика с использованием	Содержание учебного материала	24	
	Общеразвивающие упражнения.		
	Упражнения в паре с партнером.		

гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Упражнения с гантелями.	
	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). Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
	Упражнения для коррекции зрения.	
	В том числе, практических занятий	
	11 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
	12 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
	13 Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие гибкости	2
	14 Комплекс силовых упражнений.	2
	15 Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2
	16 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2
	17 Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2
	18 Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2
	19 Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие быстроты	2
	20 Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие выносливости	2
21 Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц спины	2	
22 Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц	2	
Тема 1.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	38
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	В том числе, практических занятий	
	23 Баскетбол. Обучение техники игры в нападении.	2
	24 Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
	25 Обучение тактики игры в нападении	2
	26 Обучение тактики игры в защите	2
27 Технические приемы и двигательные действия	2	

	29	Обучение ловли и передачи мяча	2
	29	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	30	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2
	31	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	32	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	33	Волейбол. Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2
	34	Обучение техники игры в защите и нападении.	2
	35	Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	36	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	37	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	38	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	39	Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	40	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	41	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
Тема 1.4. Виды спорта (по выбору)		Содержание учебного материала	24
		Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
		Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	
		В том числе, практических занятий	
	42	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	
	43	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	
	44	Комбинация на степ- платформе	
	45	Комбинация на степ- платформе	
	46	Гимнастические упражнения на фитболе	
	47	Гимнастические упражнения на фитболе	
	48	Упражнения пилатеса	
	49	Физические упражнения с обручем	
50	Упражнения йоги	2	
51	Физические упражнения с обручем	2	

	52	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд..	2
	53	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью..	2
Тема 2.1 Легкая атлетика		Содержание учебного материала	12
		Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м., Бег 200 м, Кроссовая подготовка 1000 м., 3000 м.(юноши), 2000 м. (дев.)	
		В том числе практических занятий	
	54	Обучение техники бега по пересечённой местности	2
	55	Развитие общей выносливости.	2
	56	Бег на длинные дистанции	2
	57	Бег по пересечённой местности	2
	58	Прием контрольных нормативов	2
	59	Прием контрольных нормативов	2
		Всего:	118

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала: Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, шведская стенка, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, скамейки, скакалки.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями</p>	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнить контрольные нормативы, и участвовать в соревнованиях.</p> <p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- определяет роль языка в жизни человека, общества, государства, делает устные сообщения;</p> <p>- свободно общается в различных формах и на разные темы</p> <p>-повышения работоспособности, -сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- подготовка к профессиональной деятельности и службе в</p>

<p>базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни
--	--	--

Оценка уровня физических способностей студентов

№, п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9— 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9— 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0— 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3— 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9— 7,5	8,1	8,4	9,3— 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195— 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205— 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5