

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУТО «ТЭК»

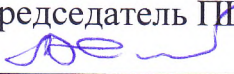
А.В. Макарова
Приказ № 73
«28» августа 2020 года



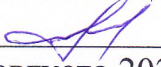
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ
Квалификации: СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНФОРМАЦИОННЫМ СИСТЕМАМ
РАЗРАБОТЧИК ВЕБ И МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ**

Щекино

2020 год

Рассмотрено и одобрено на
заседании ПЦК №1
общеобразовательных дисциплин
Протокол №1 от 28 августа 2020 г.
Председатель ПЦК №1

М. И. Хейфец

Составлена в соответствии с рекомендациями
Департамента государственной политики в
сфере подготовки рабочих кадров и ДПО по
организации получения среднего общего
образования в пределах освоения
образовательных программ среднего
профессионального образования на базе
основного общего образования с учетом
требований федеральных государственных
образовательных стандартов и получаемой
профессии или специальности среднего
профессионального образования.

Заместитель директора по УР

Е. В. Кошелева
28 августа 2020 г.

Автор:

Ермакова Н.А. – преподаватель Государственного профессионального
образовательного учреждения Тульской области «Тульский экономический
колледж».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно рекомендациям Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО по организации получения среднего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) в количестве 117 часов.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей

- **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 физического воспитания, 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 и социальной ориентации;
 - **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических – занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает; определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Тематический план

Наименование темы	Количество часов
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Учебно-методические занятия	10
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20
Лыжная подготовка.	16
Гимнастика	20
Спортивные игры (по выбору)	24
Спортивный туризм	12

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни

1. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для сутулости, нарушения осанки в грудном и поясничном отделе, упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Теоретическая часть

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж/Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортграмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника бегового шага. Высокий и низкий старт, техника бега. Бег на короткие дистанции с низким стартом. Метание гранат. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Бег 100 м. Челночный бег. Бег 2000 м. Разновидности старта.

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, 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.

2.1 Баскетбол

Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Прием и передача мяча на месте и в движении, от груди, из-за головы двумя руками. Бросок в корзину от груди с места.

Бросок одной рукой с места с одного ведения. Бросок двумя руками из-за головы с места. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.

2.2 Волейбол

Стойки, перемещения. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. Приемы и передачи двумя руками снизу. Приемная передача снизу. Совершенствование технических приемов. Техника игры в волейбол. Двухсторонняя игра.

2.3 Футбол

Перемещение по полю, ведение мяча, передача мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъёмом ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Обманные движения, техника игры вратаря. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры, техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

2.4 Настольный теннис

Стойки игрока. Передвижение. Бесшажные шаги. Способы держания ракетки. Прыжки. Рывки. Технические приемы. Техника игры. Стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двухсторонняя игра.

3. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Основные требования по лыжной подготовке, лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Работа рук, Спуски, подъемы. Прохождение дистанции 3-5 км.

4.1 Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Аэробика (девушки):

Основные виды перемещений. Базовые шаги. Движения руками. Базовые шаги с движениями рук.

Техника выполнения движений в стопе. Общая характеристика степ аэробики.

Движения руками и ногами в различных видах аэробики.

Техника выполнения движения в шейпинге. Общая характеристика шейпинга. Техника выполнения движения в пилотесе. Техника выполнения движения в стрейтинге. Общая характеристика стрейтинга. Соединения в комбинации. Комплексы развития гибкости.

Атлетическая гимнастика (юноши):

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами, гантелями. Упражнения со свободными весами.

Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка, полоса препятствий.

Акцептированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.

5.1. Спортивный туризм

Решает оздоровительные и воспитательные задачи. Развивает физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Совершенствует память, внимание, мышление. Может пригодиться в жизненной ситуации и является хорошим средством для активного отдыха.

Развитие физических и психологических качеств в походе. Снаряжение в походе, ориентировании на местности, продукты питания и питьевой режим в походе. Умение разжечь костер, умение оказать первую помощь. Полоса препятствий

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнить простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- 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;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движения, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера—12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХ**

№ п/п	Физи- ческие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м,с	16	4,4 и	5,1-4,8	5,2 и	4,8 и	5,9-5,3	6,1 и
			17	выше	5,0-4,7	ниже	выше	5,9-5,3	ниже
				4,3		5,2	4,8		6,1
2	Координ- ационны е	Челночный бег 3×10 м,с	16	7,3 и	8,0-7,7	8,2 и	8,4 и	9,3-8,7	9,7 и
			17	выше	7,9-7,5	ниже	выше	9,3-8,7	ниже
				7,2		8Д	8,4		9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195-210	180 и	210 и	170-190	160 и
			17	выше	205-220	Ниже	выше	170-190	ниже
				240		190	210		160
4	Выносли- вость	6-минутный бег	16						
			17	1500 и	1300-1400	1100 и	1300 и	1050-1200	900 и
				выше		ниже	выше		ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9-12	5 и	20 и	12-14	7 и
			17	выше	9-12	Ниже	Выше	12-14	ниже
				15		5	20		7
6	Силовые	Подтягивани- е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8-9	4 и	18 и	13-15	6 и
			17	выше	9-10	ниже	выше	13-15	ниже
				12		4	18		6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м,с	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3×10 м,с	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Литература

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура :учеб. пособ. для студентов сред. проф. учеб. заведений.- М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2016

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт А.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.: ИНФРА-М, 2010Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов – Тамбов: Изд-во Тамб. гос.техн. ун-та, 2010. – 44 с.
2. Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.:ВЛАДОС, 2009
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с
6. Жмурин А.В., Масагина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]- М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
7. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2008. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
8. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.
9. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие.-М.: «КноРус», 2011.

Интернет ресурсы:

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