

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СПО СРСК  
А.Д. Шаповалов

---

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура».**

Рассмотрено и одобрено решением заседания кафедры  
«Общеобразовательная подготовка»  
Протокол №10 от 20 июня 2015г.  
Зав. кафедрой Горбиенко В.А.

---

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 для специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», входящей в укрупненную группу 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнология».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж».

Разработчики:

Панфилова Надежда Васильевна

руководитель физического воспитания \_\_\_\_\_

Шматько Юрий Владимирович

преподаватель физического воспитания \_\_\_\_\_

Рекомендована Методическим советом Государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж».

Заключен протокол №\_\_6\_\_ от «\_\_28\_\_»\_\_июня 2015\_\_ г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации по факультативных занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования для специальностей 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», входящей в укрупненную группу 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнология».

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях начального профессионального образования и среднего профессионального образования независимо от профиля профессионального образования.

Данная программа по дисциплине «Физическая культура» для образовательных учреждений среднего профессионального образования разработана в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г. N 80-ФЗ, приказом Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 N 1025, Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года N

1756-р) и приказом Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта и РАО от 16 июля 2002 г N 2715/227/116/19 во исполнение решения коллегий вышеобозначенных ведомств от 23 мая 2002 г N 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», письмом Минобразования РФ от 06.09.2002 №18-52-1645/18-17.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Физическая культура входит в общий гуманитарный и социальный экономический цикл.

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

Целью физического воспитания учащихся является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в ЗОЖ, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- воспитание нравственных, физических, психологических, качеств и свойств, необходимых для психического и профессионального развития.
- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
- формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, самосовершенствованию ЗОЖ.
- приобретение основ методических и теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов.

-приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

-обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

-цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы;

-методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

-студент должен знать технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

-студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачёт, экзамен и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.
  
- широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
Теоретические сведения	<i>4</i>
Волейбол	<i>30</i>
Баскетбол	<i>30</i>
гимнастика	<i>16</i>
Легкая атлетика	<i>37</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>59</i>
в том числе:	
<i>Рефераты( по выбору)</i>	
<i>1.Роль физической культуры и спортом в формировании ЗОЖ. 2.Олимпийские игры древности и современности. 3.Достижения отечественных и зарубежных спортсменов 4.Основные этапы развития физической культуры в России. 5.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i>	<i>19</i>
<i>Упражнения ОПФ и ППФ</i>	<i>40</i>
<i>1. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития выносливости. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме: зачет</i>	



## 2.2. Примерный 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.
<b>Раздел 1</b>	<b>Спортивные игры</b>		
<b>Тема 1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>	
	Теоретические сведения	2	
	Нижняя прямая подача	2	3
	Верхняя прямая подача	2	2
	Верхняя боковая подача	2	3
	Верхняя передача мяча	2	3
	Приём мяча снизу двумя руками	2	3
	Приём мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	3
	Приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	2
	Прямой нападающий удар	2	3
	Нападающий удар с переводом	2	3
	Блокирование	2	2
	Тактические действия игроков в защите	4	
	Тактические действия игроков в нападении	4	
	<b>Самостоятельная подготовка:</b> <i>Рефераты по выбору:.</i> <i>1. Роль физической культуры и спортом в формировании ЗОЖ</i> <i>2. Олимпийские игры древности и современности.</i> <i>3. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов</i> <i>4. Основные этапы развития физической культуры в России.</i> <i>5. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i>	<b>5</b>	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>	
	Перемещения. Совершенствование изученных перемещений (бега, прыжков, остановок, поворотов) и скорости	2	3
	Перемещения (рывки, пробежка отрезков до 20м). Изучение поворотов в движении до 180° (в два шага)	2	3
	Ловля мяча двумя руками на месте, с выходом вперёд, в стороны и в движении	2	3
	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2	2
	Изучение ловли мяча одной рукой	2	1
	Ловля мяча с последующим переходом на ведение мяча	2	2
	Передачи мяча двумя руками от груди и сверху, от плеча одной рукой в комбинированных упражнениях в сочетании с перемещением	2	2
	Передача мяча в движении	2	3
	Ведение мяча с изменением направления	2	2
	Обводка препятствий	2	3
	Броски мяча в прыжке одной рукой сверху	2	2
	Совершенствование точности бросков со средних и близких расстояний	2	3
	Броски с двух шагов после передачи	2	3

<p>Тактика игры в нападении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение индивидуальных действий в нападении.</li> <li>2. Совершенствование приёмов борьбы за мяч, отскочивший от щита.</li> <li>3. Обучение с простейшими взаимодействиями игроков при нападении центром с держанием и подстраховкой центрального игрока.</li> <li>4. Индивидуальные действия в нападении-обманное движение с мячом на уход в сторону, уход с ведением мяча в другую сторону с последующей передачей или броском мяча в корзину</li> <li>5. Взаимодействие игроков при нападении центром: простые варианты расположения и перемещения игроков при организации атаки через игрока, входящего в зону действия центрального.</li> </ol>	2	2
<p>Тактика игры в защите:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подстраховка и удержание центрального игрока.</li> <li>2. Учебная игра с заданиями: в защите- подстраховка центрального игрока: в нападении в завершении атак из зоны в действии центрального игрока при дифференцированном распределении функции между игроками.</li> <li>3. Личная защита.</li> <li>4. Зонная защита.</li> </ol>	2	2
<p><b>Самостоятельная подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура личности.</li> <li>2. Спорт в физическом воспитании студентов.</li> <li>3. История развития волейбол.</li> <li>4. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой и выполнения упражнений, контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.</li> <li>5. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>6. Повышение физической умственной работоспособности средствами физической культуры.</li> <li>7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>8. Упражнения для развития ловкости</li> <li>9. Упражнение для развития ловкости.</li> <li>10. Упражнение скоростно-силовых качеств.</li> <li>11. Упражнения для развития выносливости.</li> </ol>	40	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>37</b>	
Теоретические сведения: «Предупреждение травм и несчастных случаев, оказание первой медицинской помощи».	<i>систематически</i>	3
«Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики»	3	2
Бег на короткие дистанции	6	1
Бег на средние дистанции	4	1
Прыжки в длину с места	4	2
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	3
Челночный бег	2	2
Метание гранаты	4	1
Кроссовая подготовка	6	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	

	<p>Самостоятельная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Основы физической и спортивной подготовки.</li> <li>5. Контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</li> <li>6. Физическая культура личности.</li> <li>7. Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями на спортивных площадках и стадионах.</li> </ol>	9	
<b>Тема 3. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>16</b>	
	Теоретические сведения: «правила поведения учащихся при выполнении гимнастических упражнений. Гимнастическая терминология. Страховка и самостраховка».		1
	<b>Юноши.</b>		3
	Строевые упражнения.	<i>систематически</i>	2
	Опорный прыжок	2	3
	Перекладина: подъем переворотом махом одной и толчком другой. Соскоки из упора на низкой перекладине: махом назад, махом дугой. Размахивание в висе на высокой перекладине.	2	2
	Брусья: размахивания в упоре, из седа ноги врозь кувырком вперед сед ноги врозь. Из упора на руках подъем разгибом сед ноги врозь.	2	
	Соскоки: из размахивания в упоре махом вперед и назад.	2	
	<b>Девушки.</b>		
	Бревно: ходьба мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг, переменный шаг. Махи ногами вперед. Повороты в приседе на 180°. Прыжок со сменой ног толчком двумя, толчком одной, махом другой. Равновесие. Носком одной, перемахом другой, ноги врозь, соскоки пригнувшись из различных исходных положений.	2	
	Прыжок ноги врозь через козла в ширину(высота снаряда 110 см)	2	
	Акробатика: кувырок вперед, назад в группировке, перекаты через спину, стойка на лопатках, «полушпагат», «мост» из положения и поворотм на лево (на право) в упор присев.	2	
	Элементы художественной гимнастики.	2	
	<p><b>Самостоятельна подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возрождения современных олимпийских игр.</li> <li>2. Техника безопасности во время выполнения физических упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>3. Упражнения для развития гибкости.</li> <li>4. Упражнения для развития специальной выносливости.</li> </ol>	5	2
<b>Всего:</b>	<b>176</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Двух спортивных залов: игрового 12x24 и гимнастического 12x18 оснащенного тренажерами для занятия атлетической гимнастикой.
2. Стадиона 110x60, беговых дорожек, сектора для метания гранаты, ямы для прыжков в длину, футбольного поля, площадки для игры в волейбол, перекладины, гимнастической стенки, рукохода.
3. Гимнастического оборудования: перекладина, брусья параллельные, канат подвесной для лазания на монорельсах, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, «конь», «козел», мостики деревянные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, штанги тренировочные, гантели от 1 до 5 кг, гири от 16 до 32, канат для перетягивания, скакалки, зеркало размером 3x2 м., аптечка для оказания медицинской помощи, тренажеры и тренажерные устройства.
4. Легкоатлетического оборудования: флажки судейские; гранаты 500 г. и 700 гр.; эстафетные палочки; планки для прыжков в высоту; стойки.
5. Инвентаря для игровых видов спорта: сетки: футбольные, баскетбольные, волейбольные; форма футбольная; насос механический; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные; иглы для мячей ниппельных; мячи: волейбольные баскетбольные футбольные;

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах:

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента. У/Среднее профессиональное образование, -2006, № 4,5,6; № 1,2,3.

Коробейников Н.К, Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.-М., 2009.

Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.. 2010. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М., 2009. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 2009.

Настольная книга учителя физической культуры, Авт.-сост. Г.И.Погадаев. М., 2010. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., 2010. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М., 2010. Решетников Н.В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработ, и доп. - М., 2010. Рудик П.А.

Психология.

#### **Интернет источники:**

[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки РФ.

[www.stavminobr.ru](http://www.stavminobr.ru) – Министерство образования Ставропольского края.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральные портал «Российское образование».

[www.rubicon.ru](http://www.rubicon.ru) – интернет – энциклопедии.

**Дополнительные источники:** Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 2007. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 2007. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. - М., 2008. Березин И.П., Дергачёв Ю.В. Школа здоровья. - М., 2009. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. -М., 2009. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М..2010. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.,2008. Завьялов И. Стретчинг в баскетболе Баскетбол. - 2009, сентябрь. Колбанов В.В. Валеология. - СПб., 2008. Концепция модернизации российского образования образования на период до 2010 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года № 1756-Р).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные знания, усвоенные умения, навыки)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>-цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие убеждения направленные на формирование физической культуры личности.</p>	<p>устный опрос, защита рефератов</p>
<p>-методику овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.</p>	<p>наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей</p>
<p>-студент должен знать технологию приобретения опыта творческой практической деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.</p>	<p>тестирование, прием контрольных нормативов</p>

<p>-студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование, зачёт, и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».</p>	<p>устный опрос, защита рефератов</p>
<p>- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.</p>	<p>оценка практических занятий</p>
<p>- овладевать методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта; закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной деятельности, в быту, на отдыхе.</p>	<p>тестирование, отслеживание развития двигательных способностей</p>
<p>- широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективную практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.</p>	<p>оценка практических занятий</p>



<p>-обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; корректировать и оценивать эффективность учебного процесса.</p>	<p>прием контрольных нормативов</p>
--	-------------------------------------