Балаковский инженерно-технологический институт - филиал
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. руководителя _____ / Минаев К.А./
(подпись)
«_____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

Среднее общее образование.
(цикл)
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(наименование специальности)

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: техник

Балаково 2021

ОДОБРЕНА:
ЦК _____

Протокол № ___ от «___» _____ 20___ г.

Председатель ЦК _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.18г. № 69, зарегистрирован в Минюсте РФ 26.02.2018 № 50137).

Разработчики: *Зуева И.А.*, ст. преподаватель БИТИ НИЯУ МИФИ

Рецензент: ____*Михайлова О.Н., к.ф.н., доцент*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……. **4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……. **5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….. **10**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….. **11**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной образовательного цикла, ее изучение направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

Цель и планируемые результаты освоения 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 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 социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

У2 - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

У3 - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

У4 – выполнять контрольные нормативы по волейболу, баскетболу, легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

З1 - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

З2 - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

33 - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

предметные результаты:

1-- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины (всего)	**117**
в том числе:	
теоретическое обучение	15
лабораторные работы	0
практические занятия	102
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*)	0
контрольная работа	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация (зачет, диффер. зачет)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
1	**2**	**3**
	Теоретический раздел	
Введение.	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**28**
Тема 1.1. Общие знания по физической культуре	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**2**
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег		**22**
	2.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции - 30, 60м. Специально-беговые упражнения, бег с высокого и низкого стартов.	**2**
	3. Техника низкого старта. Специально-беговые упражнения, техника низкого старта, выбегание из низкого старта. Повышение уровня специальной физической подготовки средствами общей физической подготовки.	**2**
	4. Бег 100м с низкого старта, сдача нормативов.	**1**
	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки на месте, в шаге, в беге. Пробегание отрезков с передачей палочки.	**1**
Тема 1.3. Прыжки	5. Изучение техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги».	**1**
	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги». Бег на дистанцию 500, 1000м. Выполнение контрольных нормативов.	**1**
	6. Бег 100м. на результат. Совершенствование техники прыжка в длину.	**2**
	7. Прыжки в длину с места. Выполнение контрольных нормативов.	**2**
Тема 1.4. Метания	8. Техника метания гранаты с места, с разбега. Специальные упражнения для развития плечевого пояса.	**1**
	Техника метания гранаты на точность в горизонтальную и вертикальную цели, способом: из-за головы, из-за головы через плечо.	**1**
	9. Техника метания гранаты. Специальные беговые упражнения, развивающие легкоатлетические упражнения	**2**
	Выполнение контрольных нормативов	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка	10 .Техника бега на длинные дистанции Развитие двигательных способностей. Бег на дистанцию 2000, 3000м.	**2**
	11. Практическая подготовка: бег на длинные дистанции девушки -2000м.,	**2**

	юноши -3000м.	
	12. Бег на дистанцию 2000, 3000м. Выполнение контрольных нормативов	**2**
Теоретический раздел	13.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 14. Основы здорового образа жизни.	**1** **1**
	15.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**.** Физическая культура в обеспечении здоровья.	**2**
Тема 2.1. **Плавание способом «кроль»**	**Раздел 2. Плавание**	**24**
	16. Техника безопасности при занятиях в открытых водоемах и в бассейне. Специальные плавательные упражнения пловца. Старт с воды, с тумбы.	**22** **2**
	17. Подводящие упражнения для плавания способом «кроль». Работа с плавательными досками. Плавание способом «кроль». Старт с воды, с тумбы.	**4**
	18. Специальные плавательные упражнения пловца. Старт с воды, с тумбы. Плавание способом « кроль».	**4**
Тема 2.2. **Плавание способом «брасс»**	19. Подводящие упражнения для плавания способом «брасс». Работа с плавательными досками. Плавание способом «брасс». Старт с воды, с тумбы.	**6**
	20. Специальные плавательные упражнения пловца Плавание способом «брасс». Сдача контрольных нормативов	**6**
Теоретический раздел	21.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**1** **1**
Тема 3.1. **Атлетическая гимнастика**	**Раздел 3. Общая физическая подготовка**	**22**
	23. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Занятия в тренажерном зале	**18** 2
	24. Развитие коррекции фигуры. Занятия в тренажерном зале	2
	25. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Занятия в тренажерном зале	4
	26. Развитие силовых способностей избранных групп мышц. Занятия в тренажерном зале.	4
Тема 3.2. **Аэробика**	27. Техника безопасности на занятиях спортивной аэробике. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2
	28. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	2

Теоретический раздел	29. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).	1 1
	30. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2
Тема 4.1. **Волейбол**	**Раздел 4. Спортивные игры**	**24**
	31. Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Правила судейства соревнований. Техника подач снизу. Практическое занятие: ОРУ, передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам расстановка и передвижение игроков на площадке. Техника верхней подачи.	**12** 2
	32. Исходное положение (стойки, перемещения). упражнения ОФП, имитация техники приема мяча сверху и снизу. Техника верхней подачи.	1
	Верхняя передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
	33. Верхняя передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
	Верхняя передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
	34.Нижняя передача в парах и через сетку. Прямой нападающий удар. Прямая верхняя подача. Учебная игра. Отработка тактических приемов в игре.	2
	35.Верхняя, нижняя передачи в парах и через сетку. Прямой нападающий удар. Прямая верхняя подача. Учебная игра. Отработка тактических приемов в игре.	2
	36. Зачет. Сдача контрольных нормативов	2
Тема 4.2. **Баскетбол**	37.Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину.	**12** **1**
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину, техника стоек, перемещений по площадке. Учебная игра.	1
	38. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Ведение и передачи мяча из различных исходных положений. Вырывание и выбивание. Взаимодействие игроков на площадке Учебная игра.	2
	39. Повороты на одной опоре. Обманные движения. Взаимодействие игроков на площадке Учебная игра.	2
	40. Техника и тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.	2
	41. Техника штрафных бросков, бросков с дальней дистанции. Взаимодействие игроков на	2

	площадке. Учебная игра.	
	42. Специальные бросковые упражнения, упражнения для развития техники владения мячом. Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.	2
Тема 5.1. Основы лыжного спорта	**Раздел 5. Лыжная подготовка**	**19**
	43. Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	16
		2
	44. Техника поворотов на месте. Преодоление подъемов, спусков. Техника попеременного двушажного хода.	2
	45. Техника попеременного двушажного хода.	2
	46. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный.	2
	47. Одновременные хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный.	2
	48. Знакомство с техникой попеременных ходов.	2
	49. Техника одновременных и одношажного хода.	2
	50. Элементы тактики лыжных гонок. Сдача контрольных нормативов	2
Теоретический раздел	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
	51.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1
	52. Дифференцированный зачет.	**2**
	Всего:	**117**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс
Спортивный зал
Баскетбольные щиты (4 шт.)
Кольцо баскетбольное (4 шт.)
Табло игровое электронное ТИГ-9Э
Щит управления ЩУЭК - 10 (2 шт.)
Сетка в/б с антенной
Сетка б/б (4 шт.)
Сетка ф/б
Зал сухого плавания: Маты (13 шт.)
Бассейн: Дорожки разделительные (5 шт.)
Вышка 3-х метровая (2 шт.)
Фойе: Стол теннисный

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. (Электронно-библиотечная система BOOK. RU).

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 7-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2019. - 271 с.

Дополнительная литература:

3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва: КноРус, 2019. - 278 с. (Электронно-библиотечная система BOOK. RU).

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 448 с. (Электронно-библиотечная система BOOK. RU).

Интернет-ресурсы.

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. Ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: http://sportreferats.narod.ru/
5. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: http://www.moibasketball.narod.ru/
6. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
8. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Знания:		
У1 – У4	5 (отлично): Нормативы по физической подготовке сданы на 90-100% на высший балл. 4 (хорошо): Нормативы по физической подготовке сданы на 70-89% на средний и высший баллы. 3 (удовлетворительно): Нормативы по физической подготовке сданы на 60-69% на низший и средний баллы. неудовлетворительно: Нормативы по физической культуре сданы менее чем на 50% , т.е. ниже всех положенных нормативов по физической подготовке.	ПЗ, КН
Умения:		
З1-З4	5 (отлично): Нормативы по физической подготовке сданы на 90-100% на самый высший балл. 4 (хорошо): нормативы по физической подготовке сданы на 70-89% на средний и высший баллы. 3(удовлетворительно): Нормативы по физической подготовке сданы на 60-69% на низший и средний баллы. неудовлетворительно: Нормативы по физической культуре сданы менее чем на 50% , т.е. ниже всех положенных нормативов по физической подготовке.	ПЗ, КН

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для текущего контроля успеваемости по дисциплине Физическая культура применяются метод контроля:
проверка выполнения заданий на практике.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7	8,2 и ниже 8,2	8,4 и ниже8,4	8,7-9,3	9,7 и ниже 9,6
Бег 30 метров	секунд	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и ниже 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Бег 60 метров	секунд	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 1000 метров	мин. сек.	3.40	3.50	4.00	4.40	4.50	5.00
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Метание мяча 150г с разбега	м.	45	40	31	30	28	18
Метание гранаты 500г; 700	м.	38	32	26	23	18	12
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11 и выше12	8-9 9-10	4 и ниже 4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Плавание	мин:сек	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
Плавание	мин:сек	50/0,50	50/1,05	50/1,15	50/1,02	50/1,18	50/1.28
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:40	7:00	8:30	8:00	8:50	9:30
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	15:00	17:00	19:00	17:00	19:00	20:00
Бег на лыжах5 км/3км	мин:сек	24:00	26:10	27:30	19:30	21:30	22:30
Прыжки через скакалку, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в I семестре и дифференцированного зачета во II семестре. Для проведения зачета используется выполнение контрольных заданий в виде тестов и упражнений, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.