

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тверь, 2016

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

43.02.10 Туризм

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное
учреждение «Тверской кооперативный техникум Тверского облпотребсоюза»

Разработчики:

Евдокимов Виталий Анатольевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.10 Туризм**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Входит в обязательную часть учебных циклов программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) как дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения дисциплины «Физическое воспитание» учащиеся должны обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководителем, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины (по ФГОС):

максимальной учебной нагрузки обучающегося **212** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часов;
самостоятельной работы обучающегося **106** часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>212</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>106</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>102</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>106</i> |
| <i>Аттестация в форме зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | II курс | 128 | |
| Раздел 1. | Теоретические основы физической культуры | 4 | |
| Тема 1.1. | Содержание учебного материала 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Самостоятельная работа обучающихся: реферат | 2 | 1 |
| | | 2 | 3 |
| Раздел 2. | Методико-практические и учебно-тренировочные занятия | 124 | |
| Тема 2.1 | Легкая атлетика | 20 | |
| | Практическое занятие № 1 ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. стартовый разгон, бег по дистанции, техника финиша. Практическое занятие № 2 СФП. бег 100 м на время. прыжок в длину с места. Практические занятия № 3, 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике: <ul style="list-style-type: none"> • бег 100 м; • прыжок в длину с места; • кросс 500/1000 м; | 10 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: регулярные занятия утренней гимнастикой | 10 | 2,3 |
| Тема 2.2 | Волейбол | 32 | |
| | Практическое занятие № 6 Совершенствование техники перемещений. Практическое занятие № 7 Совершенствование техники передачи мяча сверху (упражнения в парах, тройках, колоннах) Практическое занятие № 8 Совершенствование техники передачи мяча снизу (над собой, у стены, в парах). Обучение передачи мяча за голову. Практическое занятие № 9 Совершенствование техники верхней прямой подачи (по зонам, на игрока). Прием подачи снизу двумя руками. Практическое занятие № 10 Совершенствование техники нападающих ударов. обучение обманным ударам. Практическое занятие № 11 Совершенствование техники верхней прямой подачи (силовая, планирующая, на точность). Практическое занятие № 12 Совершенствование техники блокирования. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке (в парах через сетку). Двусторонняя учебная игра. Практическое занятие № 13 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении (тактика действий, передач, нападающих ударов) | 16 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: развитие ловкости, быстроты, прыгучести, индивидуальная работа с мячом. | 16 | 2,3 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|----------|
| Тема 2.3 | Гимнастика | 8 | |
| | Практические работы № 14, 15 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку. | 4 | 2,3 |
| Тема 2.4 | Лыжная подготовка | 24 | |
| | Практическое занятие № 16 Совершенствование попеременного двухшажного хода, игры и эстафеты. | 12 | 2 |
| | Практическое занятие № 17 Совершенствование лыжных ходов. техника спусков (высокая, средняя, низкая). Прохождение дистанции 3 км. | | |
| | Практическое занятие № 18 Переход с хода на ход (с попеременного двухшажного на одновременные). Игры и эстафеты. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км. повторное прохождение отрезков на скорость 300 м x 2-3 раза. игры и эстафеты. | | |
| | Практическое занятие № 19 Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | | |
| | Практическое занятие № 20 Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции 3 км «коньком». | | |
| | Практическое занятие № 21 Совершенствование техники конькового хода. Применение лыжных ходов на дистанции. | | |
| | Самостоятельная работа: применение лыжных ходов на дистанции | 12 | 2,3 |
| Тема 2.5 | Баскетбол | 32 | |
| | Практическое занятие № 22 Ведение мяча, ловля, передача мяча на месте и в движении, остановка с мячом. | 16 | 2 |
| | Практическое занятие № 23, 24 Передача мяча в движении, броски мяча после ведения. | | |
| | Практическое занятие № 25 Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. | | |
| | Практическое занятие № 26 Техника игры в нападении (остановки, повороты). | | |
| | Практическое занятие № 27 Техника игры в защите (перемещения, стойки). | | |
| | Практическое занятие № 28 Штрафной бросок. Учебная игра | | |
| | Практическое занятие № 29 Овладение мячом при отскоке от щита. Учебная игра | | |
| | Самостоятельная работа: развитие прыгучести, глазомера, быстроты, ловкости | 16 | 2,3 |
| Тема 2.6 | Легкая атлетика | 8 | |
| | Практические занятия № 30, 31 ОФП. Бег на средние дистанции 2000 м и 3000 м. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа: бег на средние дистанции в среднем темпе. | 4 | 2,3 |
| | III курс | 84 | |
| Раздел 1. | Теоретические основы физической культуры | 4 | 1 |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: реферат | 2 | 3 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|-----|
| Раздел 2. | Методико-практические и учебно-тренировочные занятия | 80 | |
| Тема 2.1 | Легкая атлетика | 20 | |
| | Практическое занятие № 1 Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м. Тактика бега на средние дистанции. Тактика передачи эстафетной палочки в зоне передачи. | 10 | 2 |
| | Практическое занятие № 2 ОФП. Прыжок в длину с места. Бег 100 м. СФП. Эстафетный бег. | | |
| | Практическое занятие № 3 СФП. Бег 100 м. Кросс 2000 м. /3000 м. | | |
| | Практическое занятие № 4, 5 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (бег 2000/3000 м., прыжок в длину с места) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение различных комплексов физических упражнений | 10 | 2,3 |
| Тема 2.2 | Волейбол | 24 | |
| | Практическое занятие № 6 Прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач. | 12 | 2 |
| | Практическое занятие № 7 Совершенствование навыков приема мяча и передачи мяча сверху. | | |
| | Практическое занятие № 8 Подачи мяча. Передачи мяча из зоны 6-3-2, 6-3-4 | | |
| | Практическое занятие № 9, 10 Нападающий удар. Групповые тактические действия в защите. | | |
| | Практические занятия № 11 Индивидуальные действия в защите | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: укрепление мышц плечевого пояса | 12 | 2,3 |
| Тема 2.3 | Гимнастика | 8 | |
| | Практические занятия № 12, 13 Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Элементы акробатики. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: отработать упражнения на гибкость, растяжку и силовую подготовку. | 4 | 2,3 |
| Тема 2.4 | Лыжная подготовка | 24 | |
| | Практические занятия № 14, 15 Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5 км равномерно. | 12 | 2 |
| | Практические занятия № 16, 17 Совершенствование техники спусков. Эстафеты и игры. | | |
| | Практическое занятие № 18 Скоростная тренировка: прохождение отрезков 300 м х 2-3 раза. Техника лыжных ходов. | | |
| | Практическое занятие № 19 Прохождение дистанции 5 км равномерно | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: передвижение на лыжах изученными лыжными ходами | 12 | 2,3 |
| Тема 2.5 | Специальная физическая профессиональная подготовка | 4 | |
| | Практическое занятие № 20 Совершенствование навыков по специальной физической подготовке | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: тренинг навыков | 2 | 2,3 |

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 «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий фитнесом (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы);
- гимнастические маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, рулетка, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер

3.2 Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1.Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. <<Здоровье и физ. культура студента>>: Учебник. – М.: Альфа - М, 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - 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, 2008. - 44 с.
- 2.Анищенко В.С <<Физическая культура. Методика - практические занятия студентов>>Учеб. пособие - М.: Изд-во РУНД 2007 г.
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. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день / Люси Бурбо.- Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся

- [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290 с.
5. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
 6. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
 7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
 8. <<Волейбол>>: Учебник/Под редакцией Беляева А.В. и М.В. Савина/.: Физкультура, образование, наука, 2006г.
 9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИИЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
 10. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. -1995. -138 с.
 11. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

1. www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/Физическаякультурастудента.Электронныйучебник
2. www.lib.sportedu.ru/Центральнаяотраслеваябиблиотекапофиз.культуреиспорту
3. www.it-n.ru/communities/Сетьтворческихучителей
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -устный опрос по теоретическим знаниям -контрольные испытания -индивидуальный и групповой контроль -самоконтроль -метод дополнительных упражнений и заданий |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>2. Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>3. Фитнес (девушки)</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного |

| | |
|--|--|
| | <p>проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>4. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>5. Лыжная подготовка Оценка техники владения лыжными ходами. Оценка применения лыжных ходов в зависимости от рельефа. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> |
|--|--|