

Министерство культуры Красноярского края
КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Предметно-цикловая комиссия общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 51.02.03 Библиотековедение

Базовая подготовка

КАНСК 2021

Программа разработана на основе требований ФГОС образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Организация-разработчик:

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Канский библиотечный колледж"

Разработчик:

Шитиков Степан Валентинович, руководитель физического воспитания и преподаватель КГБПОУ "Канский библиотечный колледж"

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «28» 06.2021г.

Председатель ПЦК

_____ Ю.В.Истомина

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора КГБПОУ "Канский библиотечный колледж"

_____ Л. Г. Каракулова

«31» 08. 2021г.

Согласована:

И. о. зам. директора по УВР

_____ Ю. А. Агранович

«31» 08. 2021г.

Рецензенты:

Истомина Ю.В. , председатель ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Болотов Б. А., преподаватель физического воспитания КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.03 Библиотекведение.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями СПО, реализующими программу по специальности 51.02.03 Библиотекведение, а также в дополнительном профессиональном образовании с целью профессиональной подготовки, переподготовки и повышении квалификации по данной специальности.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

По учебному плану дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. | |
| Работа над учебным проектом | 8 |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет |

2.2 ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p style="text-align: center;">Раздел 1</p> <p>Легкая атлетика</p> | <p>Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1.Бег на короткие дистанции. 2.Метание гранаты. 3.Бег на средние дистанции. 4.Кроссовая подготовка. 5.Прыжок в длину с места. 6.Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2.Бег 30,60,100 м. 3.Бег 800,1000 м. 4.Бег 2000,3000м. 5.Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p> | <p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">12</p> | <p style="text-align: center;">2</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел 2</p> <p>Гимнастика</p> | <p>Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии</p> | <p style="text-align: center;">24</p> | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | <p>физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Акробатические упражнения. 3.Упражнения на перекладине. 4.Опорные прыжки. <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2.Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий. 3. Подготовка презентаций, докладов, рефератов | 12 | |
| <p>Раздел 3</p> <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Передвижение на лыжах различными ходами. 2.Спуски и подъемы. 3.Повороты и торможения. 4.Прохождение контрольных дистанций. | 20 | 2 |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>4. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p> | 11 | |
| <p>Раздел 4</p> <p>Спортивные игры</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в волейболе.</p> <p>2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках.</p> <p>3. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой.</p> <p>4. Техника выполнения различных передач в баскетболе.</p> <p>5. Бросок мяча в корзину</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> | 26 | 2 |
| | | 12 | |

| | | | |
|--|--|------------|----------|
| | <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p> | | |
| <p>Раздел 5</p> <p>Виды спорта по выбору</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.</p> <p>Спортивная аэробика Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>При заинтересованности обучающихся, проводятся подвижные игры с элементами спортивных игр, а так же регби, лапта.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p> | <p>23</p> | <p>2</p> |
| | Итого: | 176 | |

2.3 Примерный перечень тем учебных проектов (8ч.)

1. История легкой атлетики «Королевы спорта».
2. Триатлон, история возникновения и развития.
3. Великие гимнасты мира.
4. Гимнастическое оборудование и его назначение
5. История развития лыжного спорта в России и мире.
6. Лыжное оборудование, экипировка лыжника, подготовка лыж к соревнованиям по лыжным гонкам.
7. Правила и технические действия в волейболе.
8. Правила и технические действия в баскетболе.
9. История регби в России и мире.
10. Общефизическая подготовка как неотъемлемая часть подготовки спортсменов различных видов спорта.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование и инвентарь:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, антенны; гимнастическая перекладина, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания, граната для метания, «козел» гимнастический.

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплые раздевалки;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. [Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта](#) : учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Изд-во. Урал. Федерал. ун-та, 2014. – 244 с. – Текст : непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 384 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»). – Текст : непосредственный.

Интернет – ресурсы:

1. Комплексная программа по физической культуре для 1–11 классов. / под ред. В. И. Лях. – URL: http://spartak.sasha.ucoz.ru/index/ehlektronnye_knigi_i_uchebniki/0-10

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Практический контроль Практическая проверка Оценка эффективности и качества организации деятельности обучающегося, выбора типовых методов и способов выполнения учебных задач |
| Уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры | Практический контроль Практическая проверка Оценка оперативности принятых решений в нестандартных игровых и соревновательных ситуациях |
| Знать технику выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, возможные ошибки, способы эффективного их исправления | Практический контроль Практическая проверка Оценка эффективности поиска информации, необходимой для постановки и решения учебных задач, профессионального и личностного развития |
| Уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. | Практический контроль Практическая проверка Оценка коммуникативности в процессе выполнения учебных задач в игровой и соревновательной форме |
| Уметь анализировать и объективно оценивать собственные спортивные результаты, находить | Практический контроль Практическая проверка Оценка эффективности анализа и объективности оценивания |

| | |
|---|---|
| <p>возможности и способы их улучшения, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры</p> | <p>собственных спортивных результатов Практический контроль Практическая проверка Оценка планирования занятий физическими упражнениями в режиме дня</p> |
| <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Практический контроль Практическая проверка Оценка результативности наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения различных видов физических действий</p> |
| <p>Знать о базовых видах спорта, их целях, задачах и формах организации технику выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, возможные ошибки, способы эффективного их исправления</p> | <p>Практический контроль Практическая проверка Оценка знаний о базовых видах спорта, их целях, задачах и формах организации Практический контроль Практическая проверка Оценка выполнения физические действий из базовых видов спорта и использовать их в игровой и соревновательной форме</p> |

Самостоятельная работа и форма отчетности

| Тема | Кол. Часов | Вид самостоятельной работы | Форма отчета |
|--|------------|---|-------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Раздел 1. Легкая атлетика</p> | 12 | Выполнения упражнения: Бег 30,60,100 м. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 800,1000 м. Бег 2000,3000 м. | Выполнение на практических занятиях |
| <p style="text-align: center;">Раздел 2. Гимнастика</p> | 12 | Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | Выполнение на практических занятиях |
| <p style="text-align: center;">Раздел 3. Лыжная подготовка</p> | 11 | Катание на лыжах в свободное время. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий. | Выполнение на практических занятиях |
| <p style="text-align: center;">Раздел 4. Спортивные игры</p> | 12 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | Выполнение на практических занятиях |
| <p style="text-align: center;">Раздел 5. Виды спорта по выбору</p> | 12 | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, | |

| | | | |
|--------------|--|---|-----------|
| | | выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений | |
| Итого | | | 59 |