

Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора БПОУ ВО

«Вологодский строительный колледж»

№255-УД от 20.06. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2017

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе учебного плана программы профессиональной подготовки по рабочей профессии 13450 Маляр

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

Разработчик:

Швецова Е.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии по профессии 13450 Маляр

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы

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

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

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, технико-тактические действия в спортивных играх.

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

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
практические занятия	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6	
	1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2
	2 Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	2	
	3 Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши),	2	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой.	2	2
	2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании Напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	4	
Тема 3. Спортивные игры - волейбол	Содержание учебного материала	6	
	1 Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	1
	2 Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	3 Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
Тема 4. Спортивные игры - баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	1 Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение.	2	1
	2 Броски мяча в кольцо (с места, и в движении), тактика нападения, тактика защиты.	2	
	3 Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	

1	2		3	
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		8	2
	1	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	3	
	2	Преодоление подъемов и подъемов.	2	
	3	Прохождение дистанции до 3 км	3	
Тема 6. Виды спорта по выбору - фризби	Содержание учебного материала		6	2
	1	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача диска.	2	
	2	Приемы техники защиты – перехват, приемы, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
Зачет			2	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

1. Кабинет для теоретических занятий;
2. Лыжная база;
3. Волейбольные мячи;
4. Баскетбольные мячи;
5. Диски для игры в «Фризби»;
6. Необходимый спортивный инвентарь;
7. Комплект учебно-методической документации;
8. Учебные наглядные пособия и презентации по дисциплине;
9. Учебно-методическая литература;

Технические средства обучения:

1. Системный блок - Asus K 501 j 15,6. WXGA , CD – T3000 (1,8), 2048, 250, DVD – RW, WiFi

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: Учеб.для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. Учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2016. – 237с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2015.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. - М., 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: - выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;	Оценка выполнения практических работ, Оценка результатов тестирования.
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, технико-тактические действия в спортивных играх;	Оценка выполнения практических работ, Оценка результатов тестирования.
знания: - роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом;	Оценка устного опроса, Оценка результатов тестирования. Зачет