

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова



Рабочая программа учебной дисциплины


Физическая культура

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Профиль подготовки
технологический
Квалификация выпускника
техник
Форма обучения
очная

Саратов


2020

Разработчики: преподаватели А.А.Щеголева 

Рассмотрено на заседании ЦК физической культуры и ОБЖ

от 18 мая 2020 г. протокол № 10

Председатель ЦК физической культуры и ОБЖ

 Н.С. Федотова

Директор Колледжа
радиоэлектроники
имени П.Н.Яблочкова



О.В. Бреус

Заместитель директора по УР



Н.Н.Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н. Г. Чернышевского» Колледж радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова СГУ.

Разработчик: Щеголева А.А. – преподаватель Колледжа радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова СГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИС- ЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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.

ОК, которые активизируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрируя осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося - 178 часов, в том числе;

учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	178
Учебная работа во взаимодействии с преподавателем, из них	168
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося	10
Промежуточная аттестация в форме: 3 семестр - зачет, 4 семестр - зачет, 5 семестр - зачет, 6 семестр - зачет, 7 семестр - дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Практический раздел: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		178	
	Содержание	28	
	Техника безопасности на уроках физической культуры. 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 2. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега. 3.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиональной программы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 4.Методики закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений, повышающие защитные силы организма. (Проведение занятий на открытом воздухе в прохладную погоду). 5.Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минутки,	26	2
Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).			

	<p>физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).</p> <p>6. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>7. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>9. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.</p> <p>2. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p>	2	2
Тема 2.2 Легкая атлетика.	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>2. Техника бега на средние дистанции.</p> <p>3. Техника кроссового бега.</p> <p>4. Техника эстафетного бега 4*100м.</p> <p>5. Техника прыжков в длину.</p> <p>7. Техника метания.</p> <p>8. Техника и тактика выполнения легкоатлетического упражнения по правилам соревнований.</p> <p>9. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.</p> <p>10. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>11. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по легкой атлетике.</p> <p>2. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по легкой атлетике.</p>	36	2
Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол).	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p>	34	2
		34	2
		32	2

	<p>1. Техника игры в нападении.</p> <p>Перемещения: бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>2. Техника игры в защите.</p> <p>Перемещения: защитная стойка, передвижение обычным и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины. перехваты. вырывание и выбивание мяча: способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>3. Элементы тактики игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником».</p> <p>Варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4. Элементы тактики игры в защите.</p> <p>Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.</p> <p>Командные действия. Варианты тактических систем в защите.</p> <p>5. Учебная и двусторонняя игра.</p> <p>6. Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. <p>7. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов.</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p>	2
	<p>1. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p>	2

	2. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по баскетболу и стритболу.		
Тема 2.4 Гимнастика.	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну; Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; Размыкание в шеренге и колонне на месте; Построение в круг, колонну и шеренгу; Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; Перестроение по двое в шеренге и колонне; Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног, для мышц всего тела.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>4. Упражнения на снарядах и со снарядами.</p> <p>5. Упражнения в парах с партнером.</p> <p>6. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>9. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>10. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки: -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости.</p> <p>11. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>12. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p>	16	2

	Самостоятельная работа	2	2
	1. Составление и выполнение комплексов ОРУ. 2. Составление и выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.		
	Содержание	34	
	Техника безопасности на уроках физической культуры. 1. Техника игры в нападении. Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя сверху и двумя снизу. Подачи мяча. Атакующие удары. 2. Техника игры в защите. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу и сверху с падением. Блокирование мяча. 3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные командные действия. 4. Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Учебная и двусторонняя игра. 6. Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки: -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. 7. Проведение судейства во время игры в волейбол. 8. Сдача контрольных нормативов.	32	2
	Самостоятельная работа	2	2
Тема 2.5 Спортивные игры (волейбол).	1. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. 2. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по волейболу.		
Тема 2.6 Плавание	Содержание	12	

	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине,брасса. 2.Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой. 3.Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук. ног. туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. 4Знание правил плавания в открытом водоеме. 5.Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. 6.Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. 7. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. 	12	2
	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Освоение техники и тактики двигательных действий. 2.Умение применять знания по технике безопасности и правилам соревнований по избранному виду спорта на занятиях физкультуры. 3.Совершенствование физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты. 4.Развитие личносно-коммуникативных качеств: совершенствование восприятия, внимания, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 5.Развитие волевых качеств: силы воли, смелости, упорства, настойчивости, инициативности и решительности. 6.Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО. <p style="text-align: center;">Всего</p>	18	2
Тема 2.7 Виды спорта по выбору.		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала. Оборудование спортивного зала: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки).

Технические средства обучения: видеокамера, фотоаппарат, компьютер, секундомер, свисток, рулетка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники:

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших педагог. учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: — М.: Издательский центр «Академия», 2016г., 520 с.

Дополнительные источники:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя. И. С. Барчукова. — М., 2016.

Ильинич В.И. Физическая культура студента.: Учебник /Под редакцией В.И.Ильинича. М.;Гайдарики,2018.-448 с.

Садыкова А.М.,Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики/ Садыкова А.М.,Ратова Е.Н.-Казань: Казан.ун-т,2015.-35 с.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2018.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтневич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018. — (Бакалавриат).

Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/

Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2018.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научнометод. пособие. — М., 2018.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миророва Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2017.

Интернет-ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<ul style="list-style-type: none">- формирование здорового образа жизни;- осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- сдача контрольных нормативов,- овладение системой умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,- ведение здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.