

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**  
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И**  
**ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**По профессии**

**38.01.01 «Оператор диспетчерской (производственно-  
диспетчерской) службы»**

**Хабаровск**

**2021**

**Рабочая программа учебной дисциплины** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии СПО **38.01.01** «Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы»

**Организация - разработчик:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский техникум техноферной безопасности и промышленных технологий».

**Разработчики:**

Костякова Ольга Юрьевна - преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии СПО **38.01.01** «Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему циклу общеобразовательных дисциплин.

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

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значение здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

### **Цель изучения:**

- 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 физкультурно-спортивной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального 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 значение формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приёмы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма;
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **ЗНАТЬ**:
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увлечение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов; самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка( всего)</b>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)</b>	171
в том числе:	
лабораторные работы	-
практически занятия	86
контрольные работы	-
Курсовая работа(проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося(всего)</b>	
в том числе:	
Разработать комплекс общеразвивающих упражнений	86
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теория</b>	Физическая культура и спорт в России, ССУЗ. Гигиена спортсмена. Основы Здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>8</b>	ознакомительный
<b>Раздел 2. Практика</b>	Самостоятельная работа обучающихся: составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики.	<b>4</b>	продуктивный
<b>2.1. «Легкая атлетика»</b>	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100м., 4x4000м., передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп. Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	<b>38</b>	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовый бег, составить комплексы упражнений разминки для различных видов легкоатлетических упражнений.	<b>18</b>	продуктивный

2.2. «Гимнастика»		25	репродуктивный
	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплекс упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения. Корректирующая гимнастика.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения.</p>	24	продуктивный
2.3. «Баскетбол»	<p>Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину. Тактические действия в защите и нападении: индивидуальные действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	28	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: участие в турнире по баскетболу на приз первокурсника.</p>	12	продуктивный
2.4. «Волейбол»	<p>Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемь и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, в прыжке. Одноночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Нападающий удар: прямой, по ходу. Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощенным правилам, по правилам.</p>	48	репродуктивный

	Самостоятельная работа обучающихся:	14	продуктивный
<b>2.5. «Аглетическая гимнастика»</b>	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Круговой метод тренировок для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Комплексы упражнений на растягивание, развитие мышц спины, брюшного пресса, ног и рук.	<b>32</b>	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся:	18	продуктивный
	<b>Всего на дисциплину 1 курса</b>	<b>171</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия игрового спортивного зала, тренажерного зала, стадиона и душевых.

Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, футбольные ворота, гимнастические стенки, теннисные столы, силовые тренажеры, скамьи для жима, стойки для штанги помост тяжелоатлетический, беговые дорожки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скамьи, мячи набивные, волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные, теннисные ракетки, бадминтон, гранаты, ядра, сектор для прыжков в высоту, скакалки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### Основные источники

1. Физическая культура А.А Бишаева. Учебник СПО.М-Академия, 2019.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 1—11 кл.» - М., 2018.
3. Решетников Н.В. «Физическая культура» - М., 2020.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» (учебное пособие для студентов СПО) – М., 2021г.

###### Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. «Физическая культура» - М., 2018.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. « Основы здорового образа жизни студента СПО» М., 1995г. № 4,5,6; 1996г. № 1,2,3.
3. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» - М., 2016.
4. Мансуров А.В. «Бодибилдинг для начинающих» - Р., 2017.
5. Авербух М.А. «Двигайся больше, живи дольше» - М., 2019.

###### Интернет ресурсы:

Воспитание физической культуры в средних специальных учебных заведениях - [www.readywork.ru.works](http://www.readywork.ru.works)

Физическая культура в жизни студента – [pda.coolreferat.com/](http://pda.coolreferat.com/)

Ижевский медицинский колледж – физкультура и спорт – [www.medcollege.ru](http://www.medcollege.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>-выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p><i>Практическая самостоятельная работа</i></p> <p><i>Тест</i></p> <p><i>Тест</i></p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p><i>Тест</i></p> <p><i>Тест</i></p>