

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Иркутский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Всероссийский государственный институт
кинематографии имени С.А.Герасимова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность 54.02.08 Техника и искусство фотографии
базовая подготовка

Иркутск 2018

«РАССМОТРЕНО»

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных,
математических и естественнонаучных
дисциплин

Председатель ПЦК Т.С. Сеницына
Протокол № 1 от 15.09.2017 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных,
математических и естественнонаучных
дисциплин

Председатель ПЦК Т.С. Сеницына
Протокол № 1 от 10.09.2018 г.

Протокол № 1 от
12.09.2019г.
Т.С. Сеницына

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании методического
совета

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Серёдкина А.П.
« » « » г.

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании методического
совета

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Гордеева А.В.
«15» «09» 2018 г.

Гордеева А.В.
16.09.2019г. №1.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы данной дисциплины, разработанной в 2015 году федеральным институтом развития образования министерства образования и науки Российской Федерации, согласно учебному плану организации – разработчика и в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 54.02.08 «Техника и искусство фотографии».

Организация-разработчик: Иркутский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийский государственный институт кинематографии имени С.А.Герасимова».

Разработчик:

Номоконова Татьяна Николаевна, преподаватель высшей категории
Кононова Ирина Юрьевна, преподаватель высшей категории

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии общеобразовательных, математических и естественнонаучных дисциплин и утверждена методическим советом Иркутского филиала «Всероссийский государственный институт кинематографии имени С.А.Герасимова».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.
 2. Структура и содержание учебной дисциплины.
 3. Условия реализации программы учебной дисциплины.
 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
-

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.08; предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (общего) образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности 54.02.08 «Техника и искусство фотографии».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательной подготовки.

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 освоения дисциплины техник должен обладать общими компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ОК 2. Организовывать 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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности		117	
Тема 1.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и по пересеченной местности. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p><input type="checkbox"/> уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p><input type="checkbox"/> метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>	33	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.</p> <p>Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).</p> <p>Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.</p> <p>Составление комплекса упражнений для акробатики.</p> <p>Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.</p> <p>Составление комплекса упражнений для гимнастики.</p> <p>Составление комплекса упражнений для развития гибкости.</p> <p>Составление комплекса упражнений для зарядки.</p> <p>Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	12	3
Тема 1.2. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол</p> <p>Техника передачи и ловле мяча с прыжка в нападении.</p> <p>Техника передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.</p> <p>Техника передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в</p>	42	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>движении, на расстоянии 3-4 м.</p> <p>Техника ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.</p> <p>Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.</p> <p>Борьба за подбор мяча, отскокившего от щита, и отблочкивание.</p> <p>Тактика нападения с тремя нападающими в штрафную зону.</p> <p>Проходы под щит с сопротивлением.</p> <p>Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.</p> <p>Техника передачи мяча только верхним пасом и передачи в нападение.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <p>Волейбол</p> <p>Легкий бег, специальные беговые упражнения. Техника игры в волейбол. Общая физическая подготовка.</p> <p>Техника прямой подачи снизу.</p> <p>Техника прямой подачи в зону 3, 4, и 2.</p> <p>Техника прямой подача сверху.</p> <p>Техника приема мяча сверху двумя руками.</p> <p>Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоить основные игровые элементы;</p> <p>- знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. - уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; - освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление комплекса упражнений для отскока разыгрывающему игроку.</p> <p>Составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.</p> <p>Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.</p> <p>Совершенствование ударов по мячу ногами, ведение мяча.</p> <p>Составление комплекса упражнений с ведением вперед.</p> <p>Составление комплекса упражнений с ведением назад.</p> <p>Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.</p> <p>Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.</p>	24	3
	<p>Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.</p> <p>Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.</p> <p>Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.</p> <p>Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p>осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p>заполнять дневник самоконтроля.</p>	22	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление комплекса упражнений на мышцы рук с гантелями.</p> <p>Составление комплекса упражнений на развитие мышц живота, бедра, голени.</p> <p>Составление комплекса упражнений с гантелями на мышцы спины, груди.</p> <p>Составление комплекса упражнений со штангой.</p> <p>Составление комплекса упражнений для занятий на многофункциональном тренажере.</p> <p>Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим нагрузкам.</p>	12	3
Тема 1.4. Спортивная гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения. Комплексы упражнений на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). Выполнения упражнения – опорный прыжок. Вольные – акробатические упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях. Разминочный комплекс упражнений с гимнастическими палками и скакалками.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных</p>	20	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	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; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса строевых упражнений. Составление комплекса упражнений утренней зарядки. Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок. Составление разминочного комплекса упражнений с гимнастическими палками. Составление комплекса упражнений для успешного выполнения опорного прыжка. Составление комплекса упражнений для успешного выполнения вольных – акробатических упражнений. Составление комплекса для успешного выполнения упражнений на параллельных брусьях. Составление комплекса для успешного выполнения упражнений на гимнастическом бревне.	11	3
	Всего:	176	

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).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ЧАСОВ ПО ВИДАМ СПОРТА

№	Виды спорта	Всего	Практические занятия
1	Легкая атлетика	33	33
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	42	42
3	Атлетическая гимнастика	22	22
4	Спортивная гимнастика	20	20
5	Итого	117	117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

– Силовой тренажер ALEX, тренажер Бенч складной КР – 603 603, мост гимнастический пружинный подкидной облегченный, гнутая платформа, стол для борьбы, козел гимнастический прыжковый усиленный, диск обрезаин. Д 50 2,5 кг, бревно, брусья, маты гимнастические – 6, сетка для футбольных ворот пара, гриф олимп. Д 50 1,8 м, сетка футбольная -2, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, конусы для разметки полей и трасс, сетка для мини футбола, баскетбольные щиты.

Технические средства обучения:

- монитор 17 LGF 700B, системный блок Celeron, клавиатура Genius KBO6XPS/2.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 03.09.2017)

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2005.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания. Методические рекомендации. – Владивосток, 2009 г.
5. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений. Издательство МичГАУ, 2008 г.
6. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. Ростов на дону: «Феникс», 2005 г.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Издательский центр «Академия», 2006 г.
9. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. Мичуринск: Издательство МичГАУ, 2008 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных тестов и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контрольные тесты и оценки физической культуры подготовленности студентов, основной группы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Оценка за выполнение самостоятельной работы.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Оценка за выполнение самостоятельной работы.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Оценка за выполнение комплекса упражнение.

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оформление и защита рефератов.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Оценка за выполнение комплекса упражнения.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Оценка за оформление.

IV. Контрольные нормативы

№	Вид упражнения	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	100 м	5	13,3	17,0	13,2	17,0	13,1	17,0
		4	14,1	17,4	14,0	17,5	14,0	17,5
		3	14,9	17,6	14,8	18,0	14,8	18,0
2.	500 м	5		1.58		1.55		1.55
		4		2.08		2.05		2.05
		3		2.18		2.15		2.15
3.	1000 м	5	3.25		3.20		3.20	
		4	3.30		3.25		3.25	
		3	3.35		3.30		3.30	
4.	2000 м	5		11.10		11.00		11.00
		4		12.00		11.50		11.50
		3		12.50		12.40		12.40
5.	3000 м	5	12.40		12.30		12.30	
		4	13.40		13.30		13.30	
		3	14.40		14.30		14.30	
6.	Прыжки в длину с разбега	5	4.40	3.30	4.50	3.40	4.50	3.40
		4	4.20	3.10	4.30	3.20	4.30	3.20
		3	4.00	2.90	4.10	3.00	4.10	3.00
7.	Прыжки в длину с места	5	2.35	1.80	2.45	1.85	2.45	1.85
		4	2.25	1.65	2.35	1.70	2.35	1.70
		3	2.05	1.45	2.15	1.50	2.15	1.50
8.	Юноши - подтягивание на перекладине, девушки - вис на перекладине	5	11	35 с	14	45 с	14	45 с
		4	8	30 с	11	35 с	11	35 с
		3	7	25 с	9	30 с	9	30 с
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз в минуту)	5	31	31	40	40	40	40
		4	26	26	35	35	35	35
		3	21	21	30	30	30	30
10.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: юноши - на полу, девушки - на скамейке	5	42	12	47	15	47	15
		4	40	10	45	13	45	13
		3	38	8	43	11	43	11
11.	Подъем ног в угол из положения - вис на гимнастической стенке	5	25	19	27	21	29	23
		4	23	17	25	20	27	21
		3	20	15	23	19	25	19
12.	Прыжки через скакалку (кол-во за 30 секунд)	5	70	70	75	75	75	75
		4	68	68	73	73	73	73
		3	65	65	70	70	70	70
13.	Приседание: ноги на ширине плеч, руки за голову (кол-во за 30 секунд)	5	29	30	33	30	34	30
		4	28	29	32	29	33	29
		3	27	28	30	28	32	28
14.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке	5	40	12	45	15	45	15
		4	38	10	43	13	43	13
		3	36	8	40	11	40	11

**Контрольные нормативы и оценки физической подготовленности
студентов, основной медицинской группы.**

№	Вид упражнения	оценка	юноши	девушки
1.	100 м	5 4 3	13,2 14,0 14,8	17,0 17,5 18,0
2.	500 м	5 4 3		1.55 2.05 2.15
3.	1000 м	5 4 3	3.20 3.25 3.30	
4.	2000 м	5 4 3		11.00 11.50 11.40
5.	3000 м	5 4 3	12.30 13.30 14.30	
6.	Прыжки в длину с разбега	5 4 3	4.50 4.30 4.10	3.40 3.20 3.00
7.	Прыжки в длину с места	5 4 3	2.45 2.35 2.15	1.85 1.70 1.50
8.	Юноши подтягивание на перекладине, девушки - вис на перекладине	5 4 3	14 11 9	45 сек 35 сек 30 сек
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз в минуту)	5 4 3	40 35 30	40 35 30
10.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа: юноши на полу, девушки от скамейке	5 4 3	47 45 43	15 13 11
11.	Подъем ног в угол из положения: вис на гимнастической стенке	5 4 3	29 27 25	23 21 19
12.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	5 4 3	75 73 70	75 73 70
13.	Приседание: ноги на ширине плеч, руки за голову (за 30 сек.)	5 4 3	37 34 30	37 34 30
14.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке	5 4 3	50 45 40	20 15 12