

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им.Т.Г. ШЕВЧЕНКО
БЕНДЕРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 «Физическая культура»

для специальностей:

- 2.08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»;
- 2.09.02.07 «Информационные системы и программирование»
- 2.13.02.09 «Монтаж и эксплуатация линий электропередачи»
- 2.23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

для набора 2021 года

(в комбинированном формате)

Бендеры, 2021

2.09.02.07 «Информационные системы и программирование»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4. Количество часов и виды учебной работы при реализации программы начального профессионального образования:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10 Физическая культура.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению ..	8
3.2. Информационное обеспечение обучения	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
Приложения.....	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной базовой учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по следующим специальностям среднего профессионального образования:

2.08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»;

2.23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

2.13.02.09 «Монтаж и эксплуатация линий электропередачи»

2.09.02.07 «Информационные системы и программирование»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.10 «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки, является базовой дисциплиной. Читается в 1,2 семестре.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

– средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов и виды учебной работы при реализации программы среднего профессионального образования:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	Семестр 1	Семестр 2
Максимальная нагрузка (всего)	78	34	44
Обязательная учебная нагрузка (всего)	78	34	44
лабораторные занятия	74	32	42
лекции	2	2	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-
Самостоятельная учебная нагрузка за счет: различных форм внеаудиторных занятий в кружках, спортивных секциях и секциях оздоровительной направленности.			
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	Зачет	Зачет -2ч.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Аудиторные занятия		78	
Раздел I. Теоретический. (Лекционное занятие)		2	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии учащихся и студентов.	Инструктаж по Т.Б. Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт в ПМР.	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Понятия: Здоровье, здоровый образ жизни, самосовершенствование. Режим дня. Сон. Рациональное питание. Двигательная активность. Самоконтроль. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.		
Раздел II. Методико-практический. (Лабораторные занятия)		10	
Тема 2. Общая физическая подготовка. - Методика разработки и проведения комплекса обще подготовительных и общеразвивающих упражнений. - Развитие скоростно-силовых качеств - Развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) - Развитие координационных способностей (прыжки на скакалке) - Развитие скоростных способностей (челночный бег) - Развитие силовых качеств (подтягивания)	Основное назначение обще подготовительных упражнений. Дозировка. Упражнения без предметов. Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач занятия. Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений. Техника прохождения полосы препятствий. Прохождение на результат. Техника сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Техника прыжков на скакалке. Специальные прыжковые упражнения. Особенности прыжков на скорость и выносливость. Техника челночного бега. Специальные подготовительные упражнения. Особенности остановки, поворота. Техника "подтягиваний". Специальные подготовительные упражнения. Выполнение на результат.	10	1,2
Раздел III. Практический. (Лабораторные занятия)		60	
Тема 3.1 Легкая атлетика: - Бег на короткие дистанции. - Бег на средние дистанции. - Прыжок в длину с разбега.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специально-беговые упражнения. Анализ техники спринтерского бега: низкий, высокий старт, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой на дистанции 100м. Бег на результат. Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами: индивидуальный разбег, отталкивание, полет и приземление. Прыжки на	10	1,2

• Метания гранаты, толкание ядра	результат. Техника хвата и выпуска снаряда. Специальные бросковые упражнения. Фазы: разбег, обгон снаряда (бросковые шаги), финальное усилие (бросок), остановка после метания. Метание на дальность.		1,2,3
Тема 3.2 Волейбол: • Техника перемещений. • Техника приема и передач мяча. • Техника подачи мяча. • Тактика игры в нападении и защите.	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками, сочетание передач. Передачи на результат. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Поддачи на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебные игры.	20	1,2,3
Тема 3.3 Баскетбол: • Техника перемещений. • Техника ловли и передачи мяча. • Техника ведения мяча. • Техника броска мяча в корзину. • Тактика игры в нападении и защите.	Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения. Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте, в движении, в прыжке. Ловля при встречном и поступательном движении мяча. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком. Передача одной рукой от плеча, от головы, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении. Передачи на результат. Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение с изменением скорости, направления. Ведение на результат. Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после «двух шагов». Броски на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебные игры.	10	1,2,3
Тема 3.4 Настольный теннис: • Техника перемещений. Способы держания ракетки. • Техника подачи мяча. • Техника ударов по мячу.	Технические и тактические приемы игры. Способы держания ракетки. Техника перемещений. Приставными шагами, подскоки. Стойки. Упражнения для обучения техники подач (форхэнд, бэкхэнд). Упражнения для обучения траекторий (низкая, средняя, высокая). Упражнения для обучения техники удара (замах; ускорение и удар; завершение игрового движения и возврат в исходное положение). Упражнения для обучения вращений (слабое, среднее, сильное, сверхсильное). Упражнения для обучения основных технических элементов (толчок, накат, подрезка, топ-спин завершающий удар, свеча, блок или подставка). Учебные игры.	10	2,3
Тема 3.5 Футбол (мини-футбол): Техника перемещений. Техника остановки и передачи мяча. Техника ведения мяча. Тактика игры в нападении и защите.	Официальные правила футбола. Техника безопасности на занятиях футболом. Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжки. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения. Упражнения для обучения техники остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Упражнения для обучения техники остановки мяча туловищем (грудью, животом). Упражнения для обучения техники остановки мяча головой. Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар). Упражнения для обучения техники передач по направлению. Упражнения для обучения техники передач по траектории. Упражнения для обучения техники	10	1,2,3

	ведения мяча (внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы). Упражнения для обучения техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебные игры.		
Зачетное тестирование.	Выполнение упражнений на результат. (Приложения 1, 2, 3, 4)	6	1,2
	Итого: обязательная нагрузка	78	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (формирование новых знаний);
- расчленено-конструктивный и целостно-конструктивный (формирование двигательных умений под руководством преподавателя, путём изучения действия в целостной структуре, или расчленения на отдельные фазы с последующим соединением в единое целое);
- частично-поисковый, поисковый (выполнение изученных двигательных действий без контроля преподавателя, решение проблемных ситуаций путём самостоятельного выбора и демонстрации наиболее оптимального в данной ситуации двигательного действия из ранее изученных).

Примечание: Преподаватели физической культуры имеют право изменять последовательность изучения тем занятий в зависимости от погодных условий, загруженности зала и изменений в расписании занятий.

В целях сохранения следового, и формирования кумулятивного эффекта физических упражнений, длительные перерывы (более одной недели) между занятиями не допускаются. Исключение составляют время производственного обучения и каникулярное время.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион, площадка ППФП широкого профиля с элементами полосы препятствий, теннисный зал.

Техническое оборудование:

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола;
- ракетки и мячики для настольного тенниса;
- гранаты и ядра;
- яма с песком;
- столы для настольного тенниса;
- гантели и гири;
- обручи шведская лестница;
- коврики для шейпинга;
- скакалки, фишки;
- свистки, секундомеры, рулетки и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., – М.: Академия, 2017г. – 320 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
8. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие. - М: Прометей, 2018

Дополнительные источники:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

Интернет-ресурсы:

- <http://vusirosii.ru/>
- <http://www.fizkult-ura.ru/>
- <http://spo.lseptember.ru/urok/>
- <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- http://chit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

О ходе выполнения обучающимися конкретного раздела обеспечивает информацию оперативный контроль. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела. Итоговый контроль дает возможность выявить

уровень сформированности физической культуры обучающегося, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.

Критериями результативности занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума-регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений и тестов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; – средства профилактики перенапряжения. обучающийся должен уметь: — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; — пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Опрос, реферат, тестовые задания. Наблюдение, показ, демонстрация, тестовые задания. Показ, демонстрация, объяснение.

Оценка освоения учебного материала

Обучающиеся, выполняющие рабочую учебную программу, оцениваются по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения обучающимся учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Обучающиеся выполняют в каждом семестре контрольные задания. Контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях.

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении и активности проведения обучающимся самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – за прошедший учебный год, как определяющие успехи обучающихся.

Приложения 1

Уровень физической подготовленности учащихся и студентов 1-3 курсов.

№ п/п	Физи- ческие способно- сти	Кон- трольное упражне- ние (тест)	курс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	1-2	5,2 и ниже	5,1-4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0-5,0	4,9 и выше
			3	5,2 и ниже	5,1-4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0-5,0	4,9 и выше
2	Коорди- национ- ные	Челноч- ный бег 4х9 м, с	1-2	10,2 и ниже	10,1-9,8	9,7 и выше	10,8 и ниже	10,7-10,6	10,5 и выше
			3	9,9 и ниже	10,0-9,6	9,5 и выше	10,7 и ниже	10,6-10,5	10,4 и выше
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	1-2	180 и ниже	181-209	210 и выше	150 и ниже	151-170	171 и выше
			3	190 и ниже	191-219	220 и выше	160 и ниже	161-175	176 и выше
4	Выноси- мость (по выбо- ру)	6- минутный бег, м	1-2	1100 и ниже	1150-1200	1300 и выше	850 и ниже	900-950	1000 и выше
			3	1150 и ниже	1200-1350	1400 и выше	950 и ниже	1000-1050	1100 и выше
		Бег 1000 м, мин.сек (ю), 500 м мин.сек (д)	1-2	4,01 и ниже	4,00-3,41	3,40 и выше	2,20 и ниже	2,19-1,56	1,55 и выше
			3	3,56 и ниже	3,55-3,36	3,35 и выше	2,18 и ниже	2,17-1,53	1,52 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	1-2	5 и ниже	6-14	15 и выше	7 и ниже	12-19	20 и выше
			3	6 и ниже	7-14	16 и выше	7 и ниже	12-19	20 и выше
6	Силовые	Подтяги- вание на выс. пе- рекл. из виса, кол. раз юно- ши	1-2	6 и ниже	7-9	10 и выше			
			3	7 и ниже	8-11	12 и выше			
		Подтяги- вание на низкой перекл. из виса лежа, кол. раз девушки	1-2				7 и ниже	8-11	12 и выше
			3				9 и ниже	10-14	15 и выше

Приложения 2

Таблица зачетных требований по физической культуре СПО (Баскетбол)

Наименование	I курс				
	5	4	3	2	1
Передачи в парах от гру- ди(30с);ю-5м., д-3м.	33	31	29	27	25
Передачи в парах с отско- ком (30с);ю-5м., д-3м.	30	28	26	24	22
Передачи в парах В прыжке.	30	28	26	24	22

Передачи в парах (скрытая)	35	30	25	20	15
Передачи в парах (2я м-ми со сменой на 20, 25, 30с.)	40	35	30	25	20
Штр. Броски (с 8 попыток)	5	4	3	2	1
Ведение мяча(змейка) с.	6.5	7	7.5	8	9
Ведение 2я мячами (Поперем.15,18,20)	30	25	20	15	10
Броски с 3х точек(с 9раз)	5	4	3	2	1
2й шаг с 2х сторон(6 раз)	5	4	3	2	1
Ведение мяча (обводка дуги)	7	7.5	8	8.5	9

Приложения 3

Таблица зачетных требований по физической культуре СПО (Волейбол)

Наименование	I курс				
	5	4	3	2	1
Передачи сверху (не вых. из круга)	40	35	30	25	20
Передачи снизу (р-е не бл. 1 м.)	40	35	30	25	20
Передачи в парах (верхняя)	35	30	25	20	15
Передачи в парах (нижняя)	35	30	25	20	15
Передачи на точность (в кольцо)	4	3	2	1	Прав.
Чередование передач над собой.	35	30	25	20	15
Чередование передач от стены.	35	30	25	20	15
Нап. удар пр., лев. Рукой (от пола)	40	35	30	25	20

Приложения 4

Таблица зачетных требований по физической культуре СПО (Футбол)

Наименование	I курс				
	5	4	3	2	1
Вбрасывание аута. в м.	25	23	21	19	17
Удары по воздуху в ворота с 16м. 5уд.	4	3	2	1	
Удары по воздуху в ворота по углам с 11м, 16м. 8уд..с уменьш. раст.	4	3	2	1	-
Набивание мяча не больше 4х раз на 1й ноге.	30	25	20	15	10
Передачи в парах (по воздуху.) В тройке в разн стороны 3к.	15	13	10	8	5
Передачи по воздуху на точность с 20, 22, 25м (3*3) 6 уд.	4	3	2	1	-
Ведение мяча (змейка) с уд. по воротам с16 (20м. 3к); 6 уд.	4	3	2	1	-
Передачи на дальность с 30м. 3 кв. 7на7	8	6	5	4	3
Удары по катящему мячу после передачи с 16, 20м по возд.буд.слета 3к. с 16м.	4	3	2	1	-