



государственное автономное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальностям технического профиля подготовки.

Организация-разработчик: государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Калининградской области «Колледж предпринимательства».

Разработчик:

Болдинова А.О. - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.02 Наладчик компьютерных сетей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина общепрофессионального цикла

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

Учебная дисциплина ФК 00 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 09.01.02 Наладчик компьютерных сетей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, гимнастике и кроссовой подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы			2	
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт		1
	2	Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		1
	3	Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации		1
	4	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		1
	5	Критерии эффективности здорового образа жизни		1
	6	Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		1
	7	Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		1
Раздел 2. Легкая атлетика			10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	Содержание учебного материала		2	
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции		3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег		
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование техники низкого старта		3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3
	Практические занятия		2	
1	Отработка техники низкого старта			

	2	Выполнения поворотов при челночном беге				
	Самостоятельная работа обучающихся		2			
	1	Длительный кросс до 15-18 минут				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	Содержание учебного материала		2			
	1	Бег на средние дистанции.			3	
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту			3	
	Практические занятия		2			
	1	Отработка бега на средние дистанции				
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования				
	Самостоятельная работа обучающихся		2			
	1	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)				
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала			2	
		1	Техника выполнения бега на длинные дистанции			
2		Правильное ритмичное дыхание		3		
3		Финиширование с максимальной скоростью		3		
Практические занятия		1				
1		Отработка бега на длинные дистанции				
2		Выполнение дыхания				
3		Отработка финиширования				
Самостоятельная работа обучающихся		1				
1		Бег с максимальным ускорением				
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	Содержание учебного материала:		2			
	1	Фаза прыжков в длину			3	
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление			3	
	Практические занятия		1			
	1	Выполнение прыжков в длину				
	2	Выполнение приземления				
	Самостоятельная работа обучающихся		1			

	1	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			16	
Тема3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	Содержание учебного материала		4	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).		3
	Практические занятия		1	
	1	Отработка подтягиваний		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема3.2. Лазание по канату	Содержание учебного материала		2	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног		3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	Содержание учебного материала		4	
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см		3
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Прыжки вверх		
Тема3.4. Упражнения с гирями	Содержание учебного материала		4	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)		3
	2	Рывок одной поочередно		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка рывка гирь		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
Раздел 4. Волейбол			16	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала		2	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Поддачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала		2	
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока		3
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка стойки игрока		
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
	3	Отработка основной стойки		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Перемещение по площадке		
	2	Набивание мяча		
Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	Содержание учебного материала		4	
	1	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча		3
	2	Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2	Отработка стойки игрока		
	3	Отработка верхней подачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	Содержание учебного материала		4	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения		3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Нападающий удар		
	2	Прыжки вверх		
Тема4.5. Техника выполнения передач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника выполнения передач, передач, приемов нападающего удара		3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка передач, передач, приёмов нападающего удара		
	2	Отработка блокирования прямого удара		
	3	Отработка техники и тактики игры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Разработать технику и тактику игры		
2	Выпрыгивания из приседа			
Раздел 5. Баскетбол			20	
Тема5.1.Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	Содержание учебного материала		4	
	1	Технические приемы владения мячом		3
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка передач, передач, ловли одной рукой		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Перемещение по зонам площадки		
	Содержание учебного материала			4

Тема5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)		3	
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3	
	3	Остановка игрока		3	
	4	Повороты влево, вправо		3	
	Практические занятия			2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами			
	2	Отработка поворотов игрока			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
1	Набивание мяча одной рукой				
Тема5.3.Техника выполнения приёмов при нападении	Содержание учебного материала			4	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении		3	
	2	Ловля одной рукой		3	
	3	Ловля двумя руками		3	
	4	Ловля мяча с остановкой		3	
	Практические занятия			2	
	1	Отработка ловли мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
1	Ловля мяча с остановкой				
Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	Содержание учебного материала			4	
	1	Передача мяча от груди		3	
	2	Передача мяча от плеча		3	
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3	
	Практические занятия			2	
	1	Отработка броска мяча от плеча			
	2	Отработка броска мяча от груди			
	3	Отработка передачи мяча в движении			
Самостоятельная работа обучающихся			2		
1	Броски мяча от груди и плеча				
Тема5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала			4	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	0	3	
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3	
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3	
	Практические занятия			2	
1	Отработка бросков мяча двумя руками				

	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 6. Гимнастика			8	
Темаб.1. Строевые приёмы	Содержание учебного материала		4	
	1	Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй		3
	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3
	3	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала		3
	4	Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три		3
	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		
Темаб.2. Акробатика	Содержание учебного материала		4	
	1	Перекат в группировке	0	3
	2	Перекат из упора присев		3
	3	Перекат из стойки на коленях		3
	4	Кувырок вперёд, назад		3
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3
	6	Стойка на голове		3
	7	Стойка на руках		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка перекатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		

	4	Отработка стойки		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Кувырки		
	2	Перевероты, перекаты		
	3	Стойки на голове, руках		
Раздел 7. Кроссовая подготовка			8	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	Содержание учебного материала		4	
	1	Спортивное положение бегуна	0	3
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3
	3	Ускорение на старте		3
	4	Опорой одной рукой о дорожку		3
	5	Бег 100 м		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Бег с низкого старта		
	Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	Содержание учебного материала		4
1		Кроссовая подготовка		3
2		Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
3		Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
Практические занятия		2		
1		Отработка положения тела в высоком старте		
2		Отработка положения тела в равномерном беге		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1		Равномерный бег		
Всего			80	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка выполнения индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	оценка выполнения индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	оценка выполнения индивидуальных заданий