



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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (ППССЗ и ППКРС СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики: А.О. Болдинова – ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 2 от 01.10.2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, обучающихся на базе основного общего образования, разработанной в соответствии с Рекомендациями Министерства образования и науки РФ по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования для использования в работе профессиональных образовательных организаций (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 17 марта 2018 г. N 06-259)

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

### 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.

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 1 КУРС

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические работы	115
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>				
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				<b>19</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3
	2	Финиширование, специальные упражнения		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Отработка техники финиширования		
	2	Отработка основы техники бега		
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материал</b>		<b>2</b>	
	1	Совершенствование техники низкого старта	0	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
1	Отработка техники низкого старта			

	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Бег на средние дистанции.	0	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	0	3
	2	Правильное ритмичное дыхание		3
	3	Финиширование с максимальной скоростью		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка бега на длинные дистанции		
	2	Выполнение дыхания		
3	Отработка финиширования			
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Фаза прыжков в длину	0	3
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Выполнение прыжков в длину		
2	Выполнение приземления			
Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника безопасности при толкании	0	3
	2	Биомеханические основы техники толкани		3
	3	Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка держания ядра		
2	Отработка разбега, и заключительной части			
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	0	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3

	<b>Практические занятия</b>	2	
	1   Отработка передачи эстафетной палочки		
Тема2.8. Метание гранаты 700 гр	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   Метание гранаты 700 гр	0	3
	2   Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка соблюдения фаз метания		
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>13</b>	
Тема3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка подтягиваний		
Тема3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1   Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3
	2   Лазание по канату без помощи ног		3
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2   Отработка лазания по канату ноги скрестно		
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1   Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	0	3
	2   Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Отработка опорного прыжка ноги врозь		
2   Отработка опорного прыжка ноги согнутые			
Тема3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1   Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3
	2   Рывок одной поочередно		3



	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Отработка рывка гири		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка подач и передач мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	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
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка стойки игрока		
	2   Отработка передвижения, ходьбы, прыжков		
3   Отработка основной стойки			
Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1   Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	0	3
	2   Стойка во время подачи, работа рук и ног		3
	3   Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1   Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча		
	2   Отработка стойки игрока		
3   Отработка верхней подачи мяча			
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	<b>Содержание учебного материала:=</b>	<b>6</b>	
	1   Прямой нападающий удар-техника выполнения	0	3
	2   Согласованность действий игроков		3
	3   Двусторонняя игра		3
	4   Устранение ошибок		3
<b>Практические занятия</b>	6		
	1   Отработка прямого нападающего удара		

	2	Выполнение действий игроков		
Тема4.5.Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3
	4	Исправление ошибок		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара		
	2	Отработка блокирования прямого удара		
	3	Отработка техники и тактики игры		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>22</b>	
Тема5.1.Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Технические приемы владения мячом	0	3
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка владения мяча		
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой		
Тема5.2.Прыжки вверх толчком двумя ногами ( с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3
	3	Остановка игрока		3
	4	Повороты влево, вправо		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами		
	2	Отработка поворотов игрока		
Тема5.3.Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3
	2	Ловля одной рукой		3
	3	Ловля двумя руками		3
	4	Ловля мяча с остановкой		3
	<b>Практические занятия</b>		4	

	1	Отработка ловли мяча		
Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Передача мяча от груди	0	3
	2	Передача мяча от плеча		3
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка броска мяча от плеча		
	2	Отработка броска мяча от груди		
	3	Отработка передачи мяча в движении		
Тема5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала:		<b>4</b>	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	0	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу			
Тема5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Техника выполнения защиты	0	3
	2	Стойка с выставленной вперед ногой		3
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка стойки защиты		
	2	Отработка стоп на одной линии		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>21</b>	
Тема6.1.Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	0	3

	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3	
	3	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. 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	
	<b>Практические занятия</b>			5	
	1	Отработка поворотов на месте			
	2	Отработка перестроений			
Темаб.2.Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>		
	1	Пережат в группировке	0	3	
	2	Пережат из упора присев		3	
	3	Пережат из стойки на коленях		3	
	4	Кувырок вперед, назад		3	
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3	
	6	Стойка на голове		3	
	7	Стойка на руках		3	
	<b>Практические занятия</b>		5		
		1	Отработка пережатов, кувырков		
		2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов			
	4	Отработка стойки			
Темаб.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>		
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3	
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3	
	<b>Практические занятия</b>		6		
		1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		

Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	0	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом (с помощью)		3
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>18</b>	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Отработка ускорения		
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку		
	3	Отработка бега		
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Кроссовая подготовка	0	3
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
2	Отработка положения тела в равномерном беге			
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
	4	Кросс 1000-1800 метр		3
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Отработка бега с отягощениями		
	2	Выполнение кросса		

Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Бег со старта с ускорением	0	3
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3
	3	Бег 500+500+1500		3
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Отработка бега 500+500+1500		
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	

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., 2015.
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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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

