



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2020

Рабочая программа профессионального учебного цикла разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии **54.01.02 Ювелир**

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

Разработчик:

Скворцов Д.С.- ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин, Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **54.01.02 Ювелир**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина цикла Физическая культура (ФК).

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.

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 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часа.
- самостоятельная работа обучающегося 80 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
лекции	
практические занятия	80
самостоятельная работа	80
в том числе: еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание		
	Практические занятия	16	
	1. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения.	2	
	2. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег.	2	
	3. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег по дистанции без учета времени. Определение расстояния разбега для отталкивания толчковой ногой при прыжках в длину. Прыжки в длину способом прогнувшись.	2	
	4. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега: финишный рывок. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом прогнувшись.	2	
	5. Самостоятельная разминка легкоатлета. Контрольный бег на короткие дистанции 60 и 100 метров на время. Отработка техники прыжков в длину с разбега.	2	
	6. Выполнение разминки и специальных беговых упражнений, направленных на прививание правильной техники бега. Бег на длинную дистанцию (2000-3000 м.) для воспитания физической выносливости.	2	
	7. Самостоятельное выполнение разминки легкоатлета. Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега.	2	
	8. Специальные беговые упражнения. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 40 мин. Контрольный бег на длинные дистанции 2000 м. и 3000 м.	2	
Самостоятельная работа: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	20		
Тема 2. Общая	Содержание учебного материала		

гимнастика	Практические занятия		18	
	1.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Строевые упражнения. Основные способы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой.	2	
	2.	Выполнение разминочных упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: прыжки со скакалкой.	2	
	3.	Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения прыжков вперед с разбега в 3 шага. Общефизическая подготовка (пробежки, упражнения на пресс, отжимания, прыжки со скакалкой и др.).	2	
	4.	Выполнение разминочных упражнений Изучение техники выполнения стойки на руках при помощи партнера. Выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).	2	
	5.	Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения прыжков вперед через препятствие с разбега в 3 шага.	2	
	6.	Выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).	2	
	7.	Выполнение разминочных упражнений. Контрольные акробатические прыжки вперед с разбега и через препятствие.	2	
	8.	Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения опорного прыжка через коня способом вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).	2	
	9.	Выполнение разминочных упражнений. Контрольные опорные прыжки через коня способом вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).	2	
Самостоятельная работа: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		20		
Тема 3. Волейбол				
Содержание учебного материала				
Практические занятия		28		
1.	Повторение правил волейбола. Совершенствование стоек и передвижений волейболиста на площадке. Проведение волейбольной разминки.	2		
2.	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, в группе, вдоль сетки, через сетку, в движении и т.д.	2		
3.	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники нижних передач мяча в парах, в группе, через сетку, в движении и т.д.	2		

	4.	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча в парах, в группе, в движении, через сетку и т.д. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	5.	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча в парах, в группе, в движении, через сетку и т.д. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	6.	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча в парах, в группе, в движении, через сетку и т.д. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	7.	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	8.	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	9.	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом сверху двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	10.	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом сверху двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	11.	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники подачи мяча способом сверху.	2	
	12.	Совершенствование техники приема подач мяча способами сверху и снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	13.	Контроль техники выполнения подач мяча способом сверху одной рукой.	2	
	14.	Контроль выполнения передач мяча способами сверху и снизу двумя руками в парах.	2	
	Самостоятельная работа: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		20	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		19	
	1.	Общефизическая разминка. Повторение правил игры в баскетбол. Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту).	2	
	2.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой руками. Ведение мяча на скорости с последующей атакой кольца с близкого расстояния.	2	

	3.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой руками со сменой ритма движений в низкой и высокой стойке. Ведение мяча на скорости с последующей атакой кольца с разных дистанций.	2	
	4.	Выполнение разминочных упражнений. Совершенствование техники передач мяча в парах от груди, с отскоком от пола, одной рукой, на месте и в движении.	2	
	5.	Общefизическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча, выполнение передач и бросков в кольцо с места и в движении. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	6.	Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту). Тактические схемы игры в защите. Борьба на щите за отскок мяча.	2	
	7.	Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту). Тактические схемы игры в нападении. Использование заслонов.	2	
	8.	Общefизическая подготовка. Отработка ведения, передач и бросков мяча с разных дистанций. Двухсторонние игры по правилам баскетбола.	2	
	Самостоятельная работа: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		20	
			Дифференцированный зачет	2
			Всего:	160

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая – 3 шт.
гимнастические скамейки- 3 шт.
гимнастические снаряды (перекладина, брусья),
маты гимнастические – 6 шт.
скакалки – 30 шт.
гантели (разные) – 10 шт.
гири 16, 24 кг. – 6 шт.
секундомеры – 2 шт.
кольца баскетбольные – 3 шт.
щиты баскетбольные – 3 шт.
сетки баскетбольные – 3 шт.
мячи баскетбольные – 12 шт.
сетка волейбольная – 1 шт.
волейбольные мячи – 12 шт.
конь гимнастический – 1 шт.
козел гимнастический – 1 шт.
мостик гимнастический – 1 шт.
велотренажеры – 2 шт.
беговая дорожка – 2 шт.
стэпер – 3 шт.
тренажер гребля – 1 шт.
ворота мини-футбольные – 2 шт.
стол для армрестлинга – 1 шт.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

стенка шведская уличная – 4 шт.
ворота футбольные – 2 шт.
сетки для футбольных ворот – 2 шт.
мячи футбольные – 8 шт.
флажки – 4 шт.
палочки эстафетные – 4 шт.
гранаты учебные – 7 шт.
сектор для прыжков в длину с разбега.
беговая дорожка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы. Архивные фонды работ студентов.

Список литературы основной

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

- 1 Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- 2 Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- 3 Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- 4 Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- 5 Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль в форме практических занятий</p>