



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 специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих, служащих (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).

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

Разработчики:

А.Н. Калинин - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих 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 2015 г. N 06-259)

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина общеобразовательного цикла

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной

- двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 288 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 192 часа;

самостоятельной работы обучающегося 96 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
практические работы	190
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы: выполнение упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

1 курс.

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. Легкая атлетика		40		
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	Содержание учебного материала:		5	
	1	Критерии эффективности здорового образа жизни. Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности	1	1
	2	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции		3
	3	Финиширование, специальные упражнения		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техники финиширования		
2	Отработка основы техники бега			
Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	Содержание учебного материала:		6	
	1	Совершенствование техники низкого старта	-	3
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3
	3	Финиширование		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка техники низкого старта		
	2	Выполнения поворотов при челночном беге		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Длительный кросс до 15-18 минут			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	Содержание учебного материала:		6	
	1	Бег на средние дистанции.	-	3
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка бега на средние дистанции		
2	Выполнение стартового разбега и финиширования			

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Выполнение упражнений		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	4	
	1 Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
	2 Правильное ритмичное дыхание		3
	3 Финиширование с максимальной скоростью		3
	Практические занятия	4	
	1 Отработка бега на длинные дистанции		
	2 Выполнение дыхания		
	3 Отработка финиширования		
Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	Содержание учебного материала:	4	
	1 Фаза прыжков в длину	-	3
	2 Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	Практические занятия	4	
	1 Выполнение прыжков в длину		
	2 Выполнение приземления		
Тема 1.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала:	6	
	1 Техника безопасности при толкании	-	3
	2 Биомеханические основы техники толкани		3
	3 Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	Практические занятия	4	
	1 Отработка держания ядра		
	2 Отработка разбега и заключительной части		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Утренние прогулки		
	2 Бег трусцой		
Тема 1.7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала:	4	
	1 Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2 Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	Практические занятия	2	
	1 Отработка передачи эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Бег с ускорением		
2 Равномерный бег			
Тема 1.8.	Содержание учебного материала	6	

Метание гранаты массой 700 г	1	Метание гранаты массой 700 г	-	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка соблюдения фаз метания		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Метание камня		
	2	Отжимания		
Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			26	
Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	Содержание учебного материала:		8	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1	Подтягивания хват сверху		
Тема 2.2. Лазание по канату	Содержание учебного материала:		6	
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	-	3
	2	Лазание по канату без помощи ног		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног		
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Лазание по верёвке		
Тема 2.3. Опорный прыжок через козла	Содержание учебного материала:		6	
	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		4	
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь		
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
1	Прыжки вверх			
Тема 2.4. Упражнения с гирями	Содержание учебного материала:		6	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3

	2	Рывок одной поочередно		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка рывка гирь		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
Раздел 3. Волейбол			25	
Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала:		6	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Поддачи мяча		
Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала:		4	
	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 3.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	Содержание учебного материала:		3
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:		1		

	1	Стойка игрока		
	2	Верхние подачи мяча		
Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	Содержание учебного материала:		6	
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	-	3
	2	Согласованность действий игроков		3
	3	Двусторонняя игра		3
	4	Устранение ошибок		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка прямого нападающего удара		
	2	Выполнение действий игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Нападающий удар		
	2	Прыжки вверх		
Тема 3.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	Содержание учебного материала:		6	
	1	Техника выполнения подач, 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		4	
	1	Отработка подач, 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 4. Баскетбол			28	
Тема 4.1. 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 подач, передач, ловли одной рукой		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		

	1	Перемещение по зонам площадки		
Тема 4.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	Содержание учебного материала:		4	
	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		
Тема 4.3. 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			
Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	Содержание учебного материала:		6	
	1	Передача мяча от груди	-	3
	2	Передача мяча от плеча		3
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3
	Практические занятия		4	
	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			
Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала:		6	
	1	Броски мяча двумя руками сверху	-	3
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3
	Практические занятия		4	

	1	Отработка бросков мяча двумя руками		
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей		
	2	Плечевого пояса		
	3	Брюшного пресса мышц ног		
Тема 4.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	Содержание учебного материала:		4	
	1	Техника выполнения защиты	-	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
	Практические занятия		2	
	1	Отработка стойки защиты		
	2	Отработка стоп на одной линии		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Стойки игрока		
Раздел 5. Гимнастика			21	
Тема 5.1. Строевые приёмы	Содержание учебного материала:		2	
	1	Построение в колонну по 1,2,3 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 – Рассчитайся!» 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
	Практические занятия		1	
	1	Отработка поворотов на месте		
	2	Отработка перестроений		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Повороты на месте		
	2	Набивание мяча		

Тема 5.2. Акробатика	Содержание учебного материала:		6	
	1	Перекаат в группировке	-	3
	2	Перекаат из упора присев		3
	3	Перекаат 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		5	
	1	Отработка перекаатов, кувырков		
	2	Отработка кувырков		
	3	Отработка переворотов		
	4	Отработка стойки		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Кувырки		
2	Перевороты, перекааты			
3	Стойки на голове, руках			
Тема 5.3. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала:		6	
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	Практические занятия		5	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
1	Упражнения на брусьях			
Тема 5.4. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала:		7	
	1	Размахивание туловищем в вися на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	Практические занятия		6	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
1	Подъём туловища, подъём переворотом			
Раздел 6. Кроссовая подготовка			20	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала:		4	

Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	1	Спортивное положение бегуна	-	3	
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3	
	3	Ускорение на старте		3	
	4	Опорой одной рукой о дорожку. 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 6.2. 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		4		
	1	Отработка положения тела в высоком старте			
	2	Отработка положения тела в равномерном беге			
Тема 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	Содержание учебного материала:		8		
	1	Бег с высоким подниманием бедра	-	3	
	2	Бег с отягощением		3	
	3	Бег 500+1500		3	
	4	Кросс 1000-1800 метр		3	
	Практические занятия		6		
	1	Отработка бега с отягощениями			
	2	Выполнение кросса			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2		
	1	Кросс 1 км девушки 2 км юноши			
Тема 6.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	Содержание учебного материала:		4		
	1	Бег со старта с ускорением	-	3	
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3	
	3	Бег 500+500+1500		3	
	Практические занятия		4		
	1	Отработка бега 500+500+1500			
Дифференцированный зачет	1	Практические занятия. Выполнение упражнений по нормативам	2		
Всего			162		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс

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			
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	Содержание учебного материала:	1	
	1 Основные понятия: физическая культура и спорт	1	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			30
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	1	
	1 Отработка техники финиширования		
	2 Отработка основы техники бега		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	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	1	
	1 Отработка техники низкого старта		
2 Выполнения поворотов при челночном беге			

	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	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	1	
	1 Отработка бега на средние дистанции		
	2 Выполнение стартового разбега и финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	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:	4	
	1 Техника выполнения бега на длинные дистанции	-	3
	2 Правильное ритмичное дыхание		3
	3 Финиширование с максимальной скоростью		3
	Практические занятия	2	
	1 Отработка бега на длинные дистанции		
	2 Выполнение дыхания		
	3 Отработка финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Бег с максимальным ускорением		
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	Содержание учебного материала:	4	
	1 Фаза прыжков в длину	-	3
	2 Разбег, отталкивание, полет, приземление		3
	Практические занятия	2	
	1 Выполнение прыжков в длину		
	2 Выполнение приземления		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.			
Тема 2.6. Совершенствование техники толкание ядра (д.- 500 г., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала:	6	
	1 Техника безопасности при толкании	-	3
	2 Биомеханические основы техники толкани		3
	3 Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3
	Практические занятия	4	
1 Отработка держания ядра			

	2	Отработка разбега и заключительной части		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Утренние прогулки		
	2	Бег трусцой		
Тема 2.7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала:		4	
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	-	3
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка передачи эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Бег с ускорением		
	2	Равномерный бег		
Тема 2.8. Метание гранаты массой 700 г	Содержание учебного материала		6	
	1	Метание гранаты массой 700 г	-	3
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка соблюдения фаз метания		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Метание камня		
	2	Отжимания		
Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			19	
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	Содержание учебного материала:		6	
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	-	3
	Практические занятия		4	
	1	Отработка подтягиваний		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Подтягивания хват сверху		
	2	Подтягивания хват снизу		
Тема 3.2. Лазание по канату	Содержание учебного материала:		4	
	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		
Тема 3.3. 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		
Тема 3.4. Упражнения с гирями	Содержание учебного материала:		5	
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	-	3
	2	Рывок одной поочередно		3
	Практические занятия		3	
	1	Отработка рывка гирь		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Поднимание тяжестей		
	2	Отжимания		
Раздел 4. Волейбол			19	
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала:		3	
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	-	3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка подач и передач мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Набивание мяча от стены		
	2	Поддачи мяча		
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала:		4	
	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:		2	
	1	Стойка игрока		
	2	Верхние подачи мяча		
Тема 4.4. 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		
Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	Содержание учебного материала:		4	
	1	Техника выполнения подач, 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 подач, 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			24	
Тема 5.1. 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 подач, передач, ловли одной рукой		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Перемещение по зонам площадки		
	Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	Содержание учебного материала:		4
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		
Тема 5.3. 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		
	Тема 5.4.	Содержание учебного материала:		4

Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	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				
Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала:		4			
	1	Броски мяча двумя руками сверху			-	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:		2			
	1	Упражнения на укрепление мышц кистей				
	2	Плечевого пояса				
	3	Брюшного пресса мышц ног				
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	Содержание учебного материала:		4			
	1	Техника выполнения защиты		-	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			
	Практические занятия		2			
	1	Отработка стойки защиты				
	2	Отработка стоп на одной линии				
	Самостоятельная работа обучающихся:		2			
	1	Стойки игрока				
	Раздел 6. Гимнастика			18		
Тема 6.1. Строевые приёмы	Содержание учебного материала:		4			
	1	Построение в колонну по 1,2,3 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		
Содержание учебного материала:		6		
1	Пережат в группировке	-	3	
2	Пережат из упора присев		3	
3	Пережат из стойки на коленях		3	
4	Кувырок вперёд, назад		3	
5	Переверот в сторону (влево, вправо)		3	
6	Стойка на голове		3	
7	Стойка на руках		3	
Практические занятия		4		
1	Отработка пережатов, кувырков			
2	Отработка кувырков			
3	Отработка переверотов			
4	Отработка стойки			
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1	Кувырки			
2	Перевероты, пережаты			
3	Стойки на голове, руках			
Содержание учебного материала:		4		
1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	-	3	
Тема 6.2. Акробатика				
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических				

снарядах	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1	Упражнения на брусьях		
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала:		4	
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	-	3
	2	Подъём силой		3
	3	Подъём переворотом		3
	Практические занятия		3	
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Подъём туловища, подъём переворотом		
Раздел 7. Кроссовая подготовка			13	
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	-	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		3	
	1	Отработка положения тела в высоком старте		
	2	Отработка положения тела в равномерном беге		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	

	1	Равномерный бег		
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метров	Содержание учебного материала:		3	
	1	Бег с высоким подниманием бедра	-	3
	2	Бег с отягощением		3
	3	Бег 500+1500		3
	4	Кросс 1000-1800 метр		3
	Практические занятия		2	
	1	Отработка бега с отягощениями		
	2	Выполнение кросса		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Кросс 1 км девушки 2 км юноши		
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 метров	Содержание учебного материала:		2	
	1	Бег со старта с ускорением	-	3
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3
	3	Бег 500+500+1500		3
	Практические занятия		1	
	1	Отработка бега 500+500+1500		
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1	Бег 500+500+1500		
	2	Равномерный бег		
Дифференцированный зачет	1	Практические занятия. Выполнение упражнений по нормативам	2	
Всего			126	

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 учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- 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., 2016.
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	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий и упражнений при проведении практических занятий и дифференцированного зачета
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	экспертная оценка правильности выполнения индивидуальных заданий