



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



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 54.01.10 **Художник росписи по дереву**.

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 № 5 от 30.06.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программы учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **54.01.10 Художник росписи по дереву**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общепрофессиональная дисциплина, входящая в профессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной 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 96 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов. самостоятельная работа обучающегося 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	96
Объем образовательной программы	48
в том числе:	
теоретическое обучение	48
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
в том числе:	
еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Беговая разминка. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие Общефизическая подготовка. Беговые упражнения. Совершенствование бега с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Бег на 400 и 800 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега.	Практическое занятие Разминка легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега по дистанции на средние расстояния 400-800 м. Изучение техники прыжков в длину с места..	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 1.3. Совершенствование бега. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие Выполнение специальных беговых упражнений. Изучение техники старта. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 1.4. Совершенствование бега. Отработка прыжков в длину.	Практические занятия Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники бега: бег по дистанции, бег по виражу. Отработка прыжков в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники бега.	Практическое занятие Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега: финишный рывок. Бег на короткие дистанции 30, 60м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 1.6. Сдача учебных нормативов	Практическое занятие Проведение разминки. Общефизическая подготовка. Контрольные прыжки в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 1.7. Бег на длинную дистанцию.	Практическое занятие Выполнение разминки и специальных беговых упражнений. Тренировка выносливости. Непрерывный бег 30-40 мин.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 1.8.	Практическое занятие	2	

Сдача учебных нормативов	Выполнение разминки и специальных беговых упражнений. Контрольный бег на длинные дистанции 2000-3000 метров на время. Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Раздел 2. Волейбол		16	
Тема 2.1. Изучение правил волейбола.	Практические занятия	2	
	Изучение правил волейбола. Проведение волейбольной разминки. Изучение техники стоек и передвижений волейболиста на площадке.		
Тема 2.2. Изучение техники верхней передачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 2.2. Изучение техники верхней передачи мяча.	Практическое занятие	2	
	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники верхней передачи мяча двумя руками в парах, в группах.		
Тема 2.3. Изучение техники нижней передачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 2.3. Изучение техники нижней передачи мяча.	Практическое занятие	2	
	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники нижней передачи мяча двумя руками в парах, в группах.		
Тема 2.4. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.4. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	Практическое занятие	2	
	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча двумя руками в парах, в группах. Проведение двухсторонних игр по упрощенным правилам.		
Тема 2.5. Изучение техники нижней подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.5. Изучение техники нижней подачи мяча.	Практическое занятие	2	
	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники нижней подачи мяча. Совершенствование верхних и нижних передач мяча двумя руками. Проведение двухсторонних игр по упрощенным правилам.		
Тема 2.6. Изучение техники верхней подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.6. Изучение техники верхней подачи мяча.	Практическое занятие	2	
	Проведение волейбольной разминки. Изучение техники верхней подачи мяча. Совершенствование верхних и нижних передач мяча двумя руками. Проведение двухсторонних игр по упрощенным правилам.		
Тема 2.7. Совершенствование подач и передач мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.7. Совершенствование подач и передач мяча.	Практическое занятие	2	
	Проведение волейбольной разминки. Совершенствование верхних и нижних подач мяча через сетку. Отработка верхних и нижних передач. Проведение двухсторонних игр по упрощенным правилам.		
Тема 2.8. Сдача контрольных нормативов.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.8. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие	2	
	Контроль техники выполнения подач мяча. Контроль выполнения передач мяча способами сверху и снизу двумя руками в парах. Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
		2	

Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 3.1. Построения, перестроения.	Практическое занятие	2	
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Строевые упражнения.		
Тема 3.2. Выполнение упражнений на гибкость.	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
	Практическое занятие	2	
Тема 3.3. Изучение техники стойки на лопатках.	Проведение гимнастической разминки на гибкость и растяжку. Выполнение прыжков со скакалкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.4. Изучение техники стойки на руках и голове.	Практическое занятие	2	
	Проведение гимнастической разминки. Изучение техники выполнения стойки на лопатках.		
Тема 3.5. Совершенствование техники стойки на руках и голове.	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
	Практическое занятие	2	
Тема 3.6. Изучение техники кувырков вперед.	Проведение гимнастической разминки. Изучение техники выполнения стойки на руках и голове.		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 3.7. Изучение техники кувырков назад.	Практическое занятие	2	
	Проведение гимнастической разминки. Изучение техники выполнения стойки на руках и голове		
Тема 3.8. Сдача учебных нормативов.	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
	Практическое занятие	2	
	Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачет. Акробатика. Кувырки вперед, кувырки назад.		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Всего:		48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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., 2020.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
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., 2019.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2020. — (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
Умения <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни.	Текущий контроль в форме практических занятий