



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**

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 № 6 от 30.06.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения обучающимися, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) по специальности **54.02.02** – Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 учебной дисциплины (2 курс):

максимальной учебной нагрузки обучающихся 144 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 72 часа;
самостоятельной работы обучающихся 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	70
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	72
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 «Физическая культура»

2 курс

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. Теоретические основы физической культуры Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала	2	1
	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
		2	
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1 Общefизическая подготовка. Бег.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие 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	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.)	2	
Тема 2.3. Изучение техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие 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	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		

Отработка прыжков в длину с разбега.	Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега: финишный рывок. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом прогнувшись.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.5. Сдача учебных нормативов	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Самостоятельная разминка легкоатлета. Контрольный бег на короткие дистанции 60 и 100 метров на время. Отработка техники прыжков в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.6. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Выполнение разминки и специальных беговых упражнений, направленных на прививание правильной техники бега. Бег на длинную дистанцию (2000-3000 м.) для воспитания физической выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.7. Сдача учебных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Самостоятельное выполнение разминки легкоатлета. Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.8. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Специальные беговые упражнения. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 40 мин.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 2.9. Сдача учебных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Выполнение разминки и специальных беговых упражнений. Контрольный бег на длинные дистанции 2000 м. и 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Раздел 3. Общая гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие		

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Строевые упражнения. Основные способы страховки и само страховки при занятиях гимнастикой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.2 .Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Выполнение разминочных упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: прыжки со скакалкой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.3. Выполнение акробатических упражнений	Практические занятия	4	
	Выполнение разминочных упражнений. Общефизическая подготовка (пробежки, упражнения на пресс, отжимания, прыжки со скакалкой и др.). Изучение техники выполнения стойки на руках при помощи партнера.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.4 Изучение техники кувырков.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения прыжков вперед с разбега в 3 шага. Выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.5 Изучение техники кувырков.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения прыжков вперед через препятствие с разбега в 3 шага. Выполнение упражнения подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.6 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Выполнение разминочных упражнений. Контрольные акробатические прыжки вперед с разбега и через препятствие.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Дифференцированный зачет		2	
Тема 3.7	Содержание учебного материала	4	

Изучение техники опорного прыжка.	Практическое занятие Выполнение разминочных упражнений. Изучение техники выполнения опорного прыжка через коня способом вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 3.8 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Выполнение разминочных упражнений. Контрольные опорные прыжки через коня способом вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1. Стойки и передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Повторение правил волейбола. Совершенствование стоек и передвижений волейболиста на площадке. Проведение волейбольной разминки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.2. Техника верхних передач мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, в группе, вдоль сетки, через сетку, в движении и т.д.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.3. Техника нижних передач мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники нижних передач мяча в парах, в группе, через сетку, в движении и т.д.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.4. Совершенствование передач мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие 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	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.5. Совершенствование передач мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие 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	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.6. Техника приема подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	

Тема 4.7. Техника приема подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Проведение волейбольной разминки. Изучение техники приема мяча с подачи способом сверху двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.8. Совершенствование подач и приема подач мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Проведение волейбольной разминки. Совершенствование техники подачи мяча способом сверху. Совершенствование техники приема подач мяча способами сверху и снизу двумя руками. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.9. Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие Контроль техники выполнения подач мяча способом сверху одной рукой. Контроль выполнения передач мяча способами сверху и снизу двумя руками в парах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Раздел 5. Баскетбол Тема 5.1. Правила и техника игры.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Общефизическая разминка. Повторение правил игры в баскетбол. Выполнение упражнений на развитие быстроты и прыгучести (челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 5.2. Техника ведения мяча и броски в кольцо.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой руками. Ведение мяча на скорости с последующей атакой кольца с близкого расстояния.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 5.3. Техника ведения мяча и броски в кольцо.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 5.4. Техника передач мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Выполнение разминочных упражнений. Совершенствование техники передач мяча в парах от груди, с отскоком от пола, одной рукой, на месте и в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 5.5. Техника игры в баскетбол.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Общефизическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча, выполнение передач и бросков в кольцо с места и в движении. Проведение двухсторонних игр по правилам.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 5.6. Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 5.7. Сдача учебных нормативов.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия Контроль техники выполнения ведения мяча, передач мяча в движении и броски мяча в кольцо на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		144	

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 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:

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

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., 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., 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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, рефератов</p>