



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.03 Физическая культура**

**49.02.01 Физическая культура**

на базе основного общего образования

Очная форма обучения

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и 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).

Разработана:

Щемелев А.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрена на заседании МПЦК от 28 апреля 2018 г., протокол № 12

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	10
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	11

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ООП ПССЗ 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### **1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

#### Базовая часть

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Вариативная часть – не предусмотрено.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	52
в том числе:	
Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
<b>Консультации</b>	7
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика. <b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 30 м., бег 60 м., бег 100 м.	6	2
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м.	6	2
<b>Тема 1.3</b> Длительный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Бег 2000 м., бег 3000 м.	6	2
<b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники эстафетного бега: старт, ускорение, бег по дистанции, бег по виражу (работа рук, стопы), бег по прямой, финишный бросок, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	4	2
<b>Тема 1.5</b> Челночный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Челночный бег 3x10 м., 10x100 м.	5	2
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	6	2
<b>Тема 1.7</b> Прыжки в длину с места, с разбега.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.	6	2

<b>Тема 1.8</b> Метания.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	6	2
<b>Раздел 2.</b> Гимнастика. <b>Тема 2.1</b> Организующие команды и приемы.	<b>Практические занятия.</b> Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте, в движении. Перестроения в шеренге. Строевой шаг на месте, в движении. Движение по площадке в колоннах, шеренгах.	6	2
<b>Тема 2.2</b> Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах, четверках.	6	2
<b>Тема 2.3</b> Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	<b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с резиновым мячом, с гимнастическими палками, с гимнастическими лентами.	6	2
<b>Тема 2.4</b> Акробатические упражнения и комбинации.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, кувырок вперед согнувшись, два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, стоя, стойка на руках с опорой и без опоры, колесо, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Прыжки на месте на 360°, прогнувшись, в группировке. Сочетания акробатических элементов в комбинации.	6	2
<b>Раздел 3.</b> Волейбол. <b>Тема 3.1</b> Стойки игрока и перемещения.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 3.2</b> Приемы и передачи мяча	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая	6	2

снизу и сверху двумя руками.	физическая подготовка.		
<b>Тема 3.3</b> Поддачи мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 3.4</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Раздел 4.</b> Баскетбол. <b>Тема 4.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 4.2</b> Передачи мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 4.3</b> Ведение мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 4.4</b> Броски мяча.	<b>Практические занятия.</b> Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	6	2



<p><b>Тема 4.5</b> Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p><b>Практические занятия.</b> Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.</p>	6	2
<p><b>Самостоятельная работа учащихся.</b> Углубленное изучение тем: Физическая культура как учебный предмет. Здоровый образ жизни. Здоровье человека. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья. Двигательная активность, ее значение в жизни человека. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека. Характеристика отдельных видов спорта. История происхождения отдельных видов спорта. Олимпийское движение. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Летние Олимпийские игры в Москве 1980 г. Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014 г. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх. Выдающиеся личности в спорте. Знаменитые спортсмены. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций, кроссвордов, таблиц, рисунков, демонстрационного материала.</p>		52	
<b>Консультации</b>		7	
<b>Всего часов:</b>		<b>176</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Объекты спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- место для стрельбы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2012
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.
5. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2013

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений.

<b>Результаты достижения студентами предметных результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	<p>Сдача контрольных практических нормативов (тестов) по отдельным видам спорта и общей физической подготовки.</p> <p>Формы контроля результата самостоятельной работы:</p> <p>устный контроль (пересказ, диалог, монолог, дискуссия);</p> <p>письменный контроль (диктант, тест);</p> <p>фронтальный контроль (опрос).</p>