



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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
в том числе:	
Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
Консультации	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
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Практические занятия. 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
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Практические занятия. 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
Тема 1.3 Длительный бег.	Практические занятия. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Бег 2000 м., бег 3000 м.	6	2
Тема 1.4 Эстафетный бег.	Практические занятия. 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
Тема 1.5 Челночный бег.	Практические занятия. Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Челночный бег 3x10 м., 10x100 м.	5	2
Тема 1.6 Прыжки в высоту.	Практические занятия. 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
Тема 1.7 Прыжки в длину с места, с разбега.	Практические занятия. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.	6	2

Тема 1.8 Метания.	Практические занятия. Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	6	2
Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1 Организующие команды и приемы.	Практические занятия. 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
Тема 2.2 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Практические занятия. 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
Тема 2.3 Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	Практические занятия. 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
Тема 2.4 Акробатические упражнения и комбинации.	Практические занятия. 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
Раздел 3. Волейбол. Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения.	Практические занятия. 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
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча	Практические занятия. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая	6	2

снизу и сверху двумя руками.	физическая подготовка.		
Тема 3.3 Поддачи мяча.	Практические занятия. 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
Тема 3.4 Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия. 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
Раздел 4. Баскетбол. Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия. 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
Тема 4.2 Передачи мяча.	Практические занятия. 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
Тема 4.3 Ведение мяча.	Практические занятия. 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
Тема 4.4 Броски мяча.	Практические занятия. Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	6	2

<p>Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p>Практические занятия. 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>Самостоятельная работа учащихся. 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	
Консультации		7	
Всего часов:		176	

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.

Результаты достижения студентами предметных результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<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>