

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

для специальностей всех профилей  
среднего профессионального образования  
(базовой/углубленной подготовки)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 4 стр**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 6 стр**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 13 стр**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 14 стр**

# 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Настоящая образовательная программа по физической культуре предназначена для студентов Петровского колледжа. Условие программы формирует системный подход к овладению знаниями, способствует осознанному выбору профиля дальнейшего образования, создаёт оптимальные условия для получения среднего специального образования, для студентов, избравших специальности, которым они обучаются в колледже.

Программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания. Условие программы определяется уровнями знаний основных положений теории физической культуры, овладения навыками, умениями самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки всех специальностей.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для занятий физическим воспитанием в колледже.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

цикл общеобразовательных дисциплин

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

*В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:*

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Основными задачами программы являются:**

1. **Обеспечение** прочного и сознательного овладения студентами системой физкультурно-спортивных знаний и умений.
2. **Формирование** умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культуры.
3. Обеспечение профессиональной ориентации студентов, развитие их способностей к избранной специальности.
4. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
5. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов; самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>177</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>118</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
практические занятия	<i>116</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>-</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>59</i>
в том числе:	
<i>Развитие физических качеств, рефераты. Рабочая тетрадь.</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме Дифференцированный зачет.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект).	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	89	
<b>Тема 1.1</b>	Содержание учебного материала	1	<i>Ознакомительный</i>
	1   <b>Теоретические сведения</b>		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия; 1) Здоровый образ жизни с помощью физических упр: Роль физ-восп в здоровье подростков. 2) Техника безопасности: Инст №50 3) Основы методики самост занятий физ упражнениями.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся : Изучение правил соревнования по видам Легкой атлетике.	1	
	Содержание учебного материала		
	1   <b>Бег на средние дистанции.</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
<b>Тема 1.2</b>	Практические занятия: 1)Обучить технике бега с высокого старта и стартовому разгону: Принятие положений по команде и по сигналу, бег 15-30 м. 2) Обучить движениям рук при беге: Имитация движения рук на месте и в движении. 3) Кроссовый бег в среднем темпе; Контрольный бег 4) Техника бега в горку: Положение тела при беге в горку. Ускорение 20-30м. Многоскоки. 5) Техника бега с горки: Положение тела при беге с горки. Ускорение 20-30м.	12	
	Контрольные работы: кроссовый бег 500 и 1000м; 2000 и 3000м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка, попеременный бег. Повторный бег. Фартлег.	6	
	Содержание учебного материала		
	1   <b>Бег на короткие дистанции</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
<b>Тема 1.3</b>	Практические занятия: 1) Обучение технике бега с низкого старта: Бег из различных И.П. Выбегание с колодок без сигнала и по сигналу. 2)_ Обучение технике бега по прямой и повороту: Равномерно ускоренный бег 40-60 метров. Бег с входом в поворот и выходом на прямую. 3) Обучить технике финиширования: Пробегание финишной линии (грудью вперед, боком) 4) обучить технике бега в целом: Бег с низкого старта по прямой и повороту.	14	
	Контрольные работы: Бег 100, 200, 60 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся; Бег в упоре, прыжковые упр, повторный бег.	6	
	Содержание учебного материала		
	1   <b>Эстафетный бег.</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы;		
<b>Тема 1.4</b>	Практические занятия;1) Техника передачи и приема эстафетной палочки :Передача и прием эстафетной палочки с верху, с низу на месте и в движении. 2) Бег с эстафетной палочкой по прямой и повороту: Положение туловища при беге по повороту. Вход в поворот и выход из поворота. Ускорение 30-40м.	8	
	Контрольные работы: Наблюдение практического выполнения упр; опрос.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Учить терминологию Л/А упр.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.5	Содержание учебного материала		
	1   <b>Прыжки в длину с разбега.</b> (способом согнув ноги)		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: 1)Обучить технике толчка: имитация движ ног при отталкивании ,имитация сочетания движения рук и ног, имитация отталкивания с одного шага, отталкивание вверх с одного бегового шага. 2)Обучить сочетанию разбега с толчком; прыжки в шаге с 3-х беговых шагов, доставая рукой одноименные предметы. Прыжки в шаге через планку с трех,шести,8-10 беговых шагов. 3) Обучить движениям прыгуна в полете; прыжки с 6,8-10,12 беговых шагов, прыжки в длину способом ножницы. 4)Обучить технике приземления; прыжки в длину с места, прыжки в целом избранными способами с 6-8. 10-12 беговых шагов. 5)Уточнить длину полного разбега и обучить технике прыжка в целом; Прыжки с 12 бег шагов, с постепенным увеличением длинны разбега. Прыжки с полного разбега.	8	
	Контрольные работы : Прыжки в длину с места и с разбега.		
Самостоятельная работа обучающихся; прыжковые упр, повторный бег, спец беговые упр.		4	
Тема 1.6	Содержание учебного материала		
	1   <b>Метание гранаты</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: 1) Обучить метанию гранаты с места(из –за головы); метание набивных мячей, ядер, гранаты, из-за головы 2 руками, затем одной рукой. 2) обучить метанию с места с отведенной рукой; метание малых мячей, гранаты, камней с весом 0,2-1кг стоя левым боком. 3)Обучить правильному ритму последних трех бросковых шагов в сочетании с броском облегченным способом; метание набивных мячей, ядер, гранаты, камней двумя руками, затем одной рукой с трех шагов. 4) Обучить метанию с трех шагов с предварительно отведенной рукой; метание всех предметов стоя левым боком к направлению броска. 5)Обучить отведению снаряда в движении шагом, бегом, в сочетании с броском; Отведение гранаты на 2 шага, 4 шага, брасковые шаги прыжкообразно на 30-50 метров. 6) Обучить метанию гранаты с разбега в целом; метание гранаты сочетая заключительную часть разбега с предварительной. Величина которой увеличивается постепенно(2,4,6 и т.д беговых шагов).	8	
	Контрольные работы; Метание гранаты в цель и на дальность.		
Самостоятельная работа обучающихся; Учить правила соревнований, техника метание мяча. Упр на развитие силы и быстроты движений.		4	
Тема 1.7	Содержание учебного материала		
	1   <b>Атлетическая гимнастика</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: 1) Круговая подготовка; упр по станциям на различные группы мышц. 2)Упр на развитие физ качеств силы; упр с набивными мячами, упр на тренажерах и со штангой. 3) Упр на развитие качества прыгучести; выпр из низкого приседа, упр на гимн скамейке. Прыжки через набивные мячи, прыжки с места тройные пятерные. 4) Развитие качества координации; прыжки на короткой и длинной скакалке.	8	
	Контрольные работы: Метание гранаты		
Самостоятельная работа обучающихся:		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол</b>		42	
<b>Тема 2.1</b>	Содержание учебного материала			
	1	<b>Теоретические сведения. Передача и ведение мяча.</b>		<i>Ознакомительная репродуктивный</i>
	Лабораторные работы			
	Практические занятия: История возникновения и развития игры «Баскетбол»: Изучение правил и истории игры. Техника безопасности: Изучение правил поведения в спортивном зале при занятиях баскетболом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Практические занятия: 1) Передача мяча двумя руками от груди из-за головы: Упр. в движении и на месте. 2) Передача мяча одной рукой от груди и плеча: Упр. в движении и на месте. 3) Ведение мяча различными способами: Ведение мяча «змейкой», по прямой с остановкой и поворотом.		6	
	Контрольные работы: Передачи мяча от груди на время.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся; Терминология судейских жестов, Разметка площадки. Отработка техники передачи и ведения мяча. Упр. на согласованность движений.		3	
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала			
	1	<b>Передвижения, остановки, повороты.</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы			
	Практические занятия: 1) Стойки. Перемещения. Повороты; Передвижения в высоких и низких стойках баскетболиста. Перемещения с поворотами, крестным шагом, спиной, с поворотами на 180 и 360гр 2) Остановки различными способами: Остановка на 2 шага и на 1 шаг. Резкая смена передвижения или остановка по команде.		2	
	Контрольные работы:			
Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники перемещения, остановок и поворотов. Отработка стойки перед зеркалом.		1		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.3	Содержание учебного материала		
	1   <b>Техника бросков по кольцу.</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия; 1) Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны. 2) Бросок одной рукой от плеча; Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трех секундной зоны. 3) Бросок по кольцу из различных положений и точек; трех. Двух очковые броски, бросок по кольцу в прыжке. 4) Броски по кольцу в движении ; видение с одного, двух шагов, проход к кольцу с центра с правой и левой стороны.	8	
	Контрольные работы; Штрафные броски, Бросок по кольцу в движении.		
Тема 2.4	Содержание учебного материала		
	1   <b>Техника нападения и защиты.</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы;		
	Практические занятия; 1) Основные движения; стойка защитника, движение защитника правым и левым боком. 2) индивидуальные действия в защите и нападении; элементарные финты. Работа в парах с заданием. 3) Подбор и добивание мяча в корзину; работа в парах.	4	
	Контрольные работы: Комбинации в парах.		
Тема 2.5	Содержание учебного материала		
	1   <b>Игровая подготовка</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: 1) учебная игра с заданиями; игра с ведением и без ведения мяча. 2) Учебная игра с действиями в защите; игра попеременными командными действиями 3) Учебная игра с действиями в нападении. Игра 3*3 и 4*4	8	
	Контрольные работы; Учебная игра. Жесты судей, Судейство.		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение приемов игры.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	45	
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала		
	1   <b>Стойки и перемещения</b>		<i>Ознакомительный репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия; История игры, правила, теория судейства, разметка площадки, техника безопасности, предупреждение травматизма, значение разминки; Лекция, инстр №50, учеб лит-ра. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Практические занятия; 1) Создать представление о стойке при подаче, приеме и передаче; высокие и низкие стойки. 2) Научить перемещениям на площадке; упр. в ходьбе, в беге, остановки.	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение специальной литературы, выпуск газеты. Повторение материала по теме занятий.	4	
	Содержание учебного материала		
	1   <b>Техника верхней передача мяча</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
<b>Тема 3.2</b>	Практические занятия: Верхняя передача мяча над собой; Укрепление пальцев рук, контроль мяча над собой на месте и в движении. 2) Передача мяча в парах; упр с набивными мячами 3) Верхняя передача мяча через сетку; упр с волебольными и набивными мячами через сетку.	6	
	Контрольные работы: Контроль мяча над собой, Передачи в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники верхней передачи мяча.	3	
	Содержание учебного материала		
	1   <b>Нижняя передача мяча</b>		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
<b>Тема 3.3</b>	Практические занятия: 1) Передача мяча снизу двумя руками над собой; стойки, имитация приема. Прием мяча снизу. 2) Передача снизу в парах 4 перемещение под мяч, передача мяча в стену. 3) Передача снизу через сетку; упр на удержание предметов. Передачи мяча через сетку.	6	
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся: имитация приема мяча снизу двумя руками, повтор подготовительных упражнений.	3	

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Тема 3.4	Содержание учебного материала		
	1   Подачи мяча		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: 1) стойки при подаче; подбрасывание мяча, положение рук при подаче, упр с мячом имитация движений. 2) Упр на согласованность движений; выбрасывание и ловля мяча. 3) Отработка подачи в парах через сетку; подачи мяча кистью, имитация подачи.	6	
	Контрольные работы: Верхняя подача мяча.		
Тема 3.5	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с амортизаторами.	3	
	Содержание учебного материала		
	1   Игровая подготовка		<i>репродуктивный</i>
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: Игровая подготовка; Учебная игра 6*6:	6	
Контрольные работы:			
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основных комбинаций.	3		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного игрового зала; легкоатлетического стадиона; спортивного инвентаря.

Оборудование учебного кабинета: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи.

Технические средства обучения: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **1. Основные источники:**

1.1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум. СПО. - М.: ЮРАЙТ, 2015. -

##### **2. Дополнительные источники:**

2.1 ЭБС ВООК Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: Учебник. СПО. - М.: КНОРУС, 2016.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, сформулированные в ФГОС)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка знания методом тестирования.
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка знания методом тестирования.
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Оценка знаний.
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Практический экзамен
Знать технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Оценка знаний устным экзаменом.
Знать основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практический экзамен
Знать виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	Оценка методом тестирования.
Знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Выполнение практических упражнений на занятиях.

