

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГОбПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»
_____ Небогин А. В.
« » 2016г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 42.02.01 РЕКЛАМА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО)

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Уманский многопрофильный колледж»**

Разработчик:

Фролова Л.В., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания (Протокол № 11 от «» июня 2016г.)

Председатель предметно-цикловой комиссии физического воспитания
— _____ (Фролова Л.В.)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура.

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ППСЗ

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина « Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социального и социально-экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки.

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

Цель-формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социально-профессиональной деятельности.

Задачи:

- укрепление и сохранение индивидуального здоровья студентов;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями с различной функциональной направленностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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;

Знать:

- принципы использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:
- уровни повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- закономерности подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- основы организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирование активной творческой деятельности, выбора здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>172</i>
Теоретические занятия	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося	<i>172</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа в форме:	
оформление рефератов по физической культуре;	
выполнение тестовых заданий;	
выполнение презентаций по здоровому образу жизни.	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 Раздел Легкая атлетика.		40	
Тема 1.1 Техника эстафетного бега и метание	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	15	
	1. Инструктаж по технике безопасности и история развития лёгкой атлетики. Изучение специально беговых упражнений в лёгкой атлетики.	4	
	1. Техника эстафетного бега, 2. Техника метания малого мяча с места.	6 2	
	3. Техника метания малого мяча с трёх шагов разбега	1	
	4. Техника метания малого мяча с пяти шагов разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	10	
	Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по лёгкой атлетике Профилактика травматизма в л/а.	4 4 2	
	Тема 1.2. Техника прыжков в длину	Содержание учебного материала	
Лабораторные работы		-	
Практические занятия		21	
1. Методика обучения прыжка в длину с места.		10	
2. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»		5	
3. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «ножницы»		6	
Самостоятельная работа обучающихся		15	
Составить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Составить комплекс ОРУ для развития выносливости.		10 5	
Тема 1.3. Кроссовый бег и ОФП.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	15	
	Кроссовый бег	5	
	ОФП, подготовка к сдаче норм ГТО	10	
	Самостоятельная работа учащихся.	15	
	1. Изучение методики самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 2. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты	10 5	
Раздел 2. Баскетбол		30	
Тема 2.1 Стойки и перемещения	Содержание учебного материала		2-3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	

	1.История развития игры. Характеристика игры. Основные правила игры.	1	
	2.Стойка баскетболиста. Остановка прыжком и двумя шагами.	2	
	3.Повороты вперед назад.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Классификация техники и тактики игры.	8	
Тема 2.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Ведение мяча правой левой рукой.	4	
	2.Ведение мяча с изменением направления скорости, высоты, отскока мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Методика обучения техническим приёмам игры.	8	
Тема 2.3. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча с отскоком от пола.	3	
	2.Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в движении.	3	
	3.Передачи мяча в движении в парах и тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Составить комплекс упражнений с мячом.	10	
Тема 2.4. Броски мяча по кольцу	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	5	
	1.Бросок мяча в движении одной рукой сверху. Броски мяча со средней дистанции двумя руками от головы, одной рукой от плеча.	2	
	2.Штрафной бросок. Дальний бросок.	2	
	3.Броски с различных дистанций. Бросок мяча в прыжке.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	1.Составить комплекс упражнений для развития физических качеств.	5	
Тема 2.5. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	5	
	1.Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча.	1	
	2.Подстраховка и переключение. Подбор мяча, отскочившего от щита.	1	
	3.Учебная игра.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	1.Средства и методы обучения игровой деятельности в баскетболе.	5	
Раздел 3. Волейбол		26	
Тема 3.1. Стойка и перемещение	Содержание учебного материала		2-3
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	5	

	1.История развития игры. Характеристика игры. Основные правила игры.	1	
	2.Стойка волейболистов: основная, высокая, низкая.	2	
	3.Перемещение: шагом, бегом, скачком, прыжками, толчком, двумя или одной ногами.	1	
	4.Перемещение в защитной стойке.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Методика обучения основным техническим приемам игры.	6	
Тема 3.2. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Передачи мяча на месте, в движении, в различных направлениях, и на различную высоту, двумя руками, без падения и с падением.	2	
	2.Прием мяча без падения и с падением.	2	
	3.Прием мяча, отскочившего от сетки.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Особенности занятий волейболом с детьми.	8	
Тема 3.3. Подача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Подача мяча нижняя и верхняя, прямая и боковая, с вращением и без вращения мяча.	3	
	2.Планирующая подача.	3	
	3.Силовая подача.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Составление комплекса специальных упражнений для занятий волейболом.	8	
Тема 3.4. Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	5	
	1.Нападающий удар прямой, боковой, удар с переводом, удары на точность при различной высоте и удалении мяча от сетки.	1	
	2.Удары в прыжке, с места и с разбега, толчком одной и двумя ногами.	1	
	3.Блокирование одиночное и групповое.	1	
	4.Прыжок для блокирования с места, постановка рук при блокировании	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
1.Подобрать подвижные игры с элементами волейбола.	5		
Раздел 4 Гимнастика		49	
Тема 4.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	12	
	1.Передвижения противходом, зигзагом, змейкой, по кругу.	4	
	2.Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении.	4	
	3.Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением.	2	

	4.Размыкания дугами вперёд и назад.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка команд и терминов при проведении строевых упражнений.	11	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	12	
	1.По рассказу и показу, поточно, прохождением.	4	
	2.Упражнения со скакалкой, с малыми мячами, с обручем.	4	
	3.Лазание, метания, перелезание, акробатические поддержки.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Совершенствование техники изученных упражнений.	12	
Тема 4.3. Вольные упражнения и акробатика.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Сочетание простейших движений из акробатическими элементами и танцевальными шагами.	2	
	2.Перевороты вперёд, в стороны. Подъём разгибом с головы.	2	
	3.Кувырки, стойки, равновесия, мост.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Совершенствование техники изученных упражнений.	8	
Тема 4.4. Опорные прыжки.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	6	
	1.Через козла – ноги врозь – назад.	2	
	2.Конь в длину – ноги врозь о дальнюю часть снаряда.	2	
	3.Конь с ручками – боком, углом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Совершенствование техники изученных упражнений.	6	
Тема 4.5. Брусья (средние) и разной высоты.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	3	
	1.Стойки. Силовые перемещения. Спады и кувырки. Перемахи и повороты. Соскоки.	2	
	2.Опускания и круги.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники изученных упражнений.	3	
Тема 4.6 .Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	1.Музыка её влияние на развитие такта и ритма. Бег, ходьба, разновидности шагов под музыкальное сопровождение.	2	
	2.Комплекс классической аэробики	2	
	3.Комплекс фитнес-аэробики	1	
4. Хореографические упражнения	1		

	5. Танцевальные композиции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Комплекс ритмической гимнастики.	4	
	Комплекс фитнес-аэробики.	4	
Раздел 5 Лыжный спорт		27	
Тема 5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие	4	
	1. Лыжный инвентарь (выбор и ремонт лыж и палок).	2	
	2. Подготовка лыж и палок к занятиям и соревнованиям. Экипировка лыжника-гонщика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	1. Особенности применения общеразвивающих и специальных упражнений при обучении. Особенности организации занятий. Последовательность обучения. Методические приёмы обучения.	3	
	2. Имитационные упражнения на месте и в движении. Стойка лыжника. Работа рук в попеременных и одновременных классических ходах (без палок и с палками).	3	
3. Прикладные упражнения. Обучение строевым упражнениям с лыжами и палками в руках. Способы переноски лыж.	3		
Тема 5.2 Способы передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	12	
	1. Классические лыжные хода.	2	
	1.1. Попеременный 2-х шажный ход.	2	
	1.2. Одновременный бесшажный ход.	1	
	1.3. Одновременный одношажный ход.	1	
	1.4. Одновременный 2-х шажный ход.	1	
	1.5. Попеременный 4-х шажный ход.	1	
	2. Коньковые хода.	1	
	2.1. Одновременный одношажный ход.	1	
	2.2. Одновременный 2-х шажный ход.	1	
	2.3. Попеременный 2-х шажный ход.	1	
Самостоятельная работа обучающихся	12		
Торможение. Палками (сбоку, между лыжами). Падением.	6		
Подъемы. Ёлочкой. Полуёлочкой. Лесенкой.	2		
Повороты. Лыжами (плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием).	2		
Совершенствование техники и способов передвижения на лыжах.	2		
	ВСЕГО	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- ✓ посадочные места по количеству обучающихся;
- ✓ рабочее место преподавателя;
- ✓ дидактический материал;
- ✓ плакаты;

Технические средства обучения:

- ✓ компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Оборудование спортивного зала:

- ✓ гимнастические маты;
- ✓ мячи;
- ✓ скакалки;
- ✓ обручи;
- ✓ флажки;
- ✓ гимнастические снаряды;
- ✓ оборудование для: баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, зимних видов спорта.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «КноРус», 2012
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. – М.: «Академия», 2014
3. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: «Просвещение», 2011
4. Грецов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лёгкая атлетика. – М.: «Академия», 2014
5. Киселёв П.А., Киселёва С.Б., Киселёва Е.П. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. – М.: «Планета», 2015
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: «Просвещение», 2011
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: «Просвещение», 2011
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: «Просвещение», 2011
9. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. – М.: «Академия», 2014
10. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М. «Академия», 2014
11. Литвинова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: «Академия», 2014
12. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2014
13. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. – М.: «Академия», 2013
14. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. – М.: «Академия», 2014

15.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта – М.: «Академия», 2014

Дополнительные источники:

1. Ануфриев С. Н. Программа футбола. - М., Советский спорт 2008
2. Баландин Г.А., Назарова Н. Н., Казакова Т.Н. Урок в современной школе. Баскетбол. – М., «Советский спорт», 2002
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс. – М., Владос, 2002
4. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2008
5. Губа В.П.Интегральная подготовка футболистов. М., Советский спорт, 2010
6. Захаркина В. А. Степ аэробика. – М., Сталкер, 2006
7. Краузе Д, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения. – М., АСТ Астрель, 2006
8. Кудрявцев В.И. Лыжный спорт. – М., ФиС, 2000г.
9. Кузнецов В. С. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. – М., УЦ «Перспектива», 2012г.
10. Монаков В.Г. Подготовка футболистов. – Псков, 2003
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М., Владос, 2002
12. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., ВЛАДОС, 2000
13. Солодяников В. А. Технология формирования профессионально – педагогических умений на занятиях по гимнастике. М.: Физическая культура, 2005
14. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура. – Мн., Тесей, 2003
15. Черков С.В. Технология подготовки команд игровых видов спорта. – М., 2006
16. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М., 2009
17. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001 – 2005/Федерация лыжных гонок России. – М., САП, 2001

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; • выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно - спортивной деятельности; • использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; • применять приёмы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; • обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; • подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; • использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; 	<p>устный опрос; практическая работа; индивидуальная работа; самостоятельная работа; тестирование;</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; • терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности; • технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; • содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно - спортивной деятельности в школе; • методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности; 	<p>устный опрос; практическая работа; индивидуальная работа; самостоятельная работа; тестирование;</p>

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно - спортивной деятельности;• основы судейства по изученным базовым видам спорта;• разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;• технику безопасности и требования к физкультурно - спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. | |
|---|--|