

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дубовский педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО: на заседании
ПЦК спецдисциплин
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор

ОДОБРЕНО: на заседании педсовета
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дубовка
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СОО для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (углублённая подготовка).

Организация-разработчик: государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Дубовский педагогический колледж».

Разработчик:

Ромашова Анна Владимировна преподаватель физической культуры государственного бюджетного образовательного учреждения «Дубовский педагогический колледж».

Рекомендована предметно – цикловой комиссией специальных дисциплин ГБПОУ СПО «Дубовский педагогический колледж», протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (углублённая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в повышении квалификации, профессиональной переподготовке специалистов и рабочих по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (углублённая подготовка) при наличии основного общего, среднего (полного) общего образования, начального, среднего или высшего профессионального образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ.00 Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **234** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часа;

самостоятельной работы обучающегося **117** 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)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
Рефераты	20

Работа с учебно- методической литературой	35
Составление комплексов упражнений	30
Самостоятельное освоения отдельных элементов техники упражнений	32
<i>Итоговая аттестация в форме зачета по итогам 1 -5 семестров и в форме дифференцированного зачета по окончании 6 семестра</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Лёгкая атлетика.	66	
Тема 1. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	<p>1 Изучение техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники безопасности при занятиях на свежем воздухе. Изучение методики и приёмов бега на короткие дистанции: а) подготовительные упражнения; б) повторный бег 3×30; в) челночный бег с ускорением; г) низкий старт.</p> <p>Изучение техники и приёмов бега на короткие дистанции – 100 м.: а) подготовительные и специальные упражнения бегуна; б) выполнение техники низкий старт, рывок с низкого старта.</p> <p>Беговые упражнения эстафетного бега. а) передача эстафетной палочки; б) исполнения техники приёма и передачи палочки.</p> <p>Совершенствование техники бега и выработка скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование бега на короткие дистанции: а) подготовительные и специальные упражнения бегуна на короткие дистанции; б) бег с ускорением по дистанции.</p>		

	<p>Совершенствование на длинные и средние дистанции: а) подготовительные и специальные упражнения бегуна; б) высокий старт; в) переменный бег по дистанции 400 м. – бег, 200 м. – быстрая ходьба.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: а) подготовительные и специальные упражнения, бег 2000 м.; б) бег по дистанции в около соревновательном темпе.</p>		
	Контрольные работы	2	
1	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике: а) бег – 100 м.; б) бег 4 x 100м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
1	Анализ техники исполнения бега на короткие и средние дистанции. Выполнение упражнений для развития скорости. Выполнение упражнений в максимальном темпе. Выполнение упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития гибкости. Определение уровня физической подготовки. Работа с учебно- методической и справочной литературой. Выполнение специальных упражнений легкоатлета. Недельный двигательный режим. Выполнение рефератов по теме « Эстафетный бег».		
Тема 2. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	1	Изучение техники прыжка в длину с разбега: а) подготовительные и специальные упражнения; б) разбег, отталкивание. Совершенствование прыжков в длину с разбега: а) подготовительные и специальные упражнения прыгуна; б) отталкивание; в) полёт – приземление. Совершенствование прыжка в длину с разбега:	

	а) подготовительные и специальные упражнения; б) выполнение прыжка в целом.		
	Контрольные работы	2	
	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике: прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Анализ техники исполнения основных элементов прыжка в длину. Выполнение упражнений для развития скорости: - выполнение упражнений в максимальном темпе. Выполнение упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств. Отработка комплекса упражнений для развития гибкости. Определение уровня физической подготовки. Работа с учебно- методической и справочной литературой. Выполнение специальные упражнения легкоатлета и недельного двигательного объёма. Выполнение упражнений на развитие основных групп мышц. Выполнение рефератов по теме «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».	8	
Тема 3. Метания гранаты.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	
	1	Изучение техники безопасности на уроках лёгкой атлетике при метании. Обучение техники метания гранаты на дальность: а) подготовительные и специальные упражнения метателя; б) бросковые шаги; в) выполнение броска с 3-5 шагов. Совершенствование метания гранаты на дальность: а) подготовительные и специальные упражнения метателя; б) выполнение броска в целом с 6-8 шагов.	
		Контрольные работы	2
	1	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике: Метание гранаты	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	

	1	Анализ техники исполнения основных элементов лёгкой атлетики. Выполнение упражнений для развития скорости: - выполнение упражнений в максимальном темпе. Выполнение упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития гибкости. Определение уровня физической подготовки. Работа с учебно- методической и справочной литературой. Специальные упражнения легкоатлета. Недельный двигательный режим. Упражнения на развитие основных групп мышц. Рефераты по теме «Лёгкая атлетика».	
Раздел 2	Гимнастика		37
Тема 1. Совершенствование акробатических элементов и комбинаций.	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		4
	1.	Изучение правил техники безопасности и приёмов страховки на уроках гимнастики. Изучение техники безопасности при работе на отдельных гимнастических снарядах. Страховка. Обучение и совершенствование строевых упражнений: повороты и перестроения на месте и в движении. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Изучение элементов акробатики – перевороты, кувырки вперед, назад, мостик, стойка на лопатках. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Совершенствование опорного прыжка, прыжок через козла ноги врозь. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики. Совершенствование комплекса гимнастики.	
	Контрольные работы		2
	1	Сдача контрольных упражнений: упражнения на равновесие, кувырок вперёд, назад, мостик, стойка на лопатках.	
Самостоятельная работа обучающихся		7	
1	Анализ техники исполнения основных элементов гимнастики. Выполнение упражнений для развития ловкости: - выполнение упражнений в изменяющихся условиях и темпе. Выполнение упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах Составление комплекса утренней гимнастики. Упражнения на развитие основных групп мышц. Выполнение рефератов по теме «Гимнастика».		
Тема 2.	Содержание учебного материала		-

Совершенствование опорных прыжков, лазание по канату.	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		9
	1	Изучение правил техника безопасности и приёмов страховки на уроках гимнастики. Обучение техники упражнений в равновесии. Совершенствование опорного прыжка – прыжок через козла – ноги врозь. Совершенствование прыжка через козла ноги врозь. Обучение лазанию по канату в 3 приема. Совершенствование лазание по канату в 3 приёма.	
	Контрольные работы		2
	1	Сдача контрольных нормативов: лазание по канату; опорный прыжок, прыжок через козла, ноги врозь.	
Самостоятельная работа обучающихся		13	
1	Анализ техники исполнения основных элементов гимнастики. Выполнение упражнений для развития ловкости: - выполнение упражнений в изменяющихся условиях и темпе. Выполнение упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах Составление комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных групп мышц. Выполнение рефератов по теме « Гимнастика».		
Раздел 3	Спортивные игры		68
Тема 1. Волейбол.	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		15
	1	Изучение правил техника безопасности на уроках волейбола. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Обучение стойки волейболиста. Обучение перемещению в стойке приставными шагами вправо, влево, назад. Обучение передачи: верхняя передача мяча двумя руками на месте и после передвижения. Обучение подачи: нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Совершенствование стойки волейболиста. Перемещение различными способами в сочетании с круговыми движениями рук. Бег крестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Выполнение техники передачи:	

	<p>а) броски и ловля набивного мяча; б) передача в расположении водящий – колонна; в) встречные колонны. Отработка навыков верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Перемещение в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча. Приём мяча, отражённого от сетки (расстояние 1-2 метра от сетки мяч, в сетку набрасывает партнёр) Подача в дальнюю часть площадки. Игра по упрощённым правилам. Отработка техники верхней прямой подачи. Отработка передачи в парах Приём мяча отражённого от сетки. Подача в ближнюю часть площадки. Передача мяча стоя. Отработка тактики игры в защите уступом вперёд. Учебная игра в три касания.</p>		
	Контрольные работы	4	
	<p>1 Определения знаний, умений, навыков в игре волейбол. Выполнение контрольных нормативов: а) подача в дальнюю часть площадки. б) верхняя прямая подача. в) передача в парах г) приём мяча отражённого от сетки. д) подача в ближнюю часть площадки. е) передача мяча стоя. ж) тактика игры в защите уступом вперёд. Отработка тактики игры в три касания. Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Отработка верхней прямой подачи в правую и левую часть площадки.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	<p>1 Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контроль и самоконтроль физкультурника. Определение необходимой нагрузки. Работа с электронной базой данных. Разработка методик проведения упражнений направленных на развитие основных физических качеств. Выполнение рефератов по теме « Волейбол».</p>		
Тема 2.	Содержание учебного материала	-	
Баскетбол.	Лабораторные работы	-	

Практические занятия		15	
1	<p>Изучение техники безопасности на уроках баскетбола. Изучение техника безопасности при занятиях в спортивном зале.</p> <p>Ознакомление с простейшими правилами игры «Баскетбол».</p> <p>Передвижения, повороты на месте и в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте различными способами.</p> <p>Передачи мяча в парах различными способами.</p> <p>Броски мяча в корзину с места различными способами.</p> <p>Ведение мяча на месте и шагом правой и левой рукой.</p> <p>Обучение игре в упрощенном варианте.</p> <p>Передвижения с изменением направления и скоростью движения без мяча и с мячом.</p> <p>Передачи мяч в движении во встречном направлении.</p> <p>Броски мяча с места, с точек</p> <p>Совершенствование игры баскетбол.</p> <p>Разучивание индивидуальных действий в нападении:</p> <p>а) выбор места для получения мяча;</p> <p>б) способы держания игрока с мячом и без мяча;</p> <p>в) перехват мяча, быстрый отрыв;</p> <p>г) игра «борьба за мяч».</p> <p>Броски мяча с места избранным способом.</p> <p>Броски мяча с двойного шага.</p> <p>Совершенствование игры баскетбол.</p> <p>Обучение тактики игры в нападении и в защите:</p> <p>а) взаимодействие 2×3 игроков против 1 защитника;</p> <p>б) действия в защите: игрок против игрока.</p> <p>Совершенствование умений и навыков в игре .</p> <p>Подготовка к выполнению контрольных нормативов по баскетболу:</p> <p>а) бросок мяча с места, с точек;</p> <p>б) штрафной бросок;</p> <p>в) бросок мяча после ведения с 2 шага;</p> <p>г) ведение мяча различными способами.</p>		

	<p>Контрольные работы</p> <p>1 Определение знаний, умений, навыков в игре баскетбол. Выполнение контрольных нормативов: а) бросок мяча с места, с точек; б) штрафной бросок; в) ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; г) бросок мяча после ведения с 2 шагов.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Анализ техники исполнения основных элементов спортивных игр. Разучивание тактики игры, применяемой в спортивных играх. Выполнение упражнений для развития ловкости: - выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Выполнение упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции, подвижности в суставах. Упражнения на развитие основных групп мышц. Выполнение рефераты по теме « Баскетбол».</p>	15	
Раздел 4	Кроссовая подготовка	23	
Тема 1. Техника бега по пересечённой местности.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	<p>Практические занятия.</p> <p>1 Изучение техники безопасности в беге по пересечённой местности. Бег в чередовании с ходьбой. Техника бега по пересечённой местности. Бег с переходом на ходьбу. Бег по пересечённой местности без учёта времени. Бег по дистанции– 2000м (девушки), 3000м (юноши): а) ознакомление с дистанцией; б) бег по дистанции в ¾ силы. Марш-бросок – бег в соревновательном темпе. Бег по пересечённой местности 30 мин.</p>	10	
	Контрольные работы	4	
	<p>1 Бег по пересечённой местности без учёта времени. Марш-бросок – бег в соревновательном темпе. Бег по пересечённой местности 30 мин (зачет)</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся	9
	1 Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контроль и самоконтроль физкультурника. Определение необходимой нагрузки. Работа с электронной базой данных. Разработка методик проведения упражнений направленных на развитие основных физических качеств. Выполнение рефератов по теме « Кроссовая подготовка».	
Раздел 5	Общая физическая подготовка	40
Тема 5. Упражнения для развития основных групп мышц.	Содержание учебного материала.	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	10
	1 Изучение техники безопасности при занятиях общей физической подготовкой. Составление комплекса упражнений общей физической подготовки. Выполнение упражнений для развития мышц рук, ног, плечевого пояса. Обучения упражнениям для развития общей и специальной выносливости. Обучения упражнениям для развития гибкости. Обучения упражнениям для развития скоростно-силовых качеств. Составления комплекса круговой тренировки.	
	Контрольные работы	6
	1 Определение уровня развития основных физических качеств.	
	Самостоятельная работа обучающихся	24
	1 Выполнение рефератов по теме «Общая физическая подготовка». Составления комплекса разминки и круговой тренировки. Работа с учебно- методической литературой. Работа с электронной базой данных. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки.	
Всего		234

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: спортивный инвентарь и оборудование

Технические средства обучения: проектор, электронная доска.

Оборудование спортивного зала: Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые мячи, набивные), маты, гимнастические снаряды, велотренажёр, тренажёр для мышц брюшного пресса, рулетка, секундомер, свисток, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, перекладина, бревно, канат, конь, козёл, гимнастический мостик, гранаты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Основные источники:

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. - Инфра-М, 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Начальное и среднее специальное образование. – М.: Академия, 2016.
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Профессиональное образование. - Инфра-М, 2016.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: «Вако», 2018.
5. Конева Е.В. Физическая культура: учебное пособие.—Ростов н/Д: Феникс, 2014.
6. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Физическая культура. Среднее профессиональное образование.- М.: Академия, 2016.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Среднее профессиональное образование. – М.: Академия, 2018 .

Дополнительные источники:

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 2017.
2. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. Тренажеры в школе: Кн. для учителя. – М., 2017.
3. Михеев А.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 2018.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. завед. - М.: Издательский центр « Академия», 2017.
5. Учебное пособие для студентов по спортиграм. – М.: Просвещение, 2016.
6. Физическая культура: Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2017.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;	Оценка на практическом задания
-использовать средства и методы физического воспитания для достижения жизненно важных и профессиональных целей;	Оценка на практическом занятии
-составлять комплексов упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма и	Оценка на практическом занятии
Знания:	
- сущность и социальную значимость физического воспитания;	Оценка на практическом занятии.
- систему понятий, используемых в данной профессиональной области;	Оценка на практическом занятии
- профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Оценка на практическом занятии. Оценка результатов педагогической практики