

Автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Ковалев В.Р.

«28» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей технического профиля

Гатчина
2017

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.08 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования и рекомендаций ФИРО по реализации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования.

Организация - разработчик: АОУ ВПО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: Соколов Анатолий Петрович, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии.

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии 

Согласовано



АОУ «Первая академическая гимназия г. Тетюши»



 (О. В. Зимовцев)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по специальностям СПО технического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: изучается как базовый общеобразовательный предмет технических специальностей среднего профессионального образования.

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

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

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>175</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | <i>6</i> |
| практические занятия | <i>111</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>58</i> |
| в том числе: | |
| Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; изучения правил соревнований по видам спорта. | <i>58</i> |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 . | Легкая атлетика | 42 | |
| Тема 1.1 <u>Бег.</u> | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. 2 Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. 3 Оказание первой помощи при травмах. 4 Гигиена спорта. | | 2 |
| | Практические занятия | 15 | 3 |
| | 1.Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2.Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3.Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4.Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). 5.Совершенствование техники и спортивного мастерства в бете на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6.Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн); | | |
| Тема 1.2 <u>Прыжки в длину с разбега.</u> | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись». | | |
| | Практические занятия | 13 | |
| | 1.Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину | | 2 3 |
| Тема 1.3 <u>Метание гранаты.</u> | Содержание учебного материала | 1 | |
| | Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра. | | |
| | Практические занятия | 11 | |
| | 1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г) | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся – освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. – развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике. | 12 | 3 |
| Раздел 2. | Гимнастика | 17 | 3 |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| Тема 2.1 <u>Упражнения для развития физических качеств.</u> | Содержание учебного материала | | 1 | 2 |
| | 1 | Классификация гимнастики как вида спорта; | | |
| | 2 | Знать правило безопасности на занятиях; | | |
| | 3 | Гигиена спорта; | | |
| | 4 | История вида спорта, его развития в стране. | | 3 |
| | Практические занятия | | 16 | |
| | 1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. 2. Акробатическая подготовка. Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса. 3. Упражнения на тренажерах. Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс.. | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся – выполнение акробатического комплекса на технику – упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) – выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия | | 12 | 3 |
| Раздел 3. Тема 3.1. <u>Техника передвижения на лыжах.</u> | Лыжный спорт | | 22 | |
| | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1 | Краткие сведения о развитии лыжного спорта. | | |
| | 2 | Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. | | 2 |
| | 3 | Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение. | | |
| | Практические занятия | | 21 | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|----|---|
| | <p><u>1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</u> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><u>2. Техника передвижения на лыжах.</u> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><u>3. Техника преодоления подъемов.</u> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><u>4. Техника преодоления спусков.</u> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><u>5. Техника торможения.</u> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><u>6. Техника поворотов.</u> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> | | | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование техники лыжных ходов и горной техники. – упражнения на развитие общей выносливости <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p> | | 12 | 3 |
| Раздел 4. | Волейбол | | 16 | |
| | Содержание учебного материала | | 1 | 2 |
| Тема 4.1 <u>Техника игры в волейболе.</u> | 1 | Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. | | 2 |
| | 2 | Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); гигиена спорта; | | |
| | 3 | Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности. | | |
| | <p>Практические занятия</p> <p><u>1. Техника игры в нападении</u> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая.</p> <p><u>2. Техника игры в защите.</u> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока</p> <p><u>3. Тактика игры.</u> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p> | | 15 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническое освоение приёмов игры в волейбол. – упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) | | 12 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| участие в групповых соревнованиях по волейболу | | | |
| Раздел 5. | Баскетбол | 20 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 5.1 <u>Техника игры в баскетбол.</u> | 1 Краткий исторический обзор игры в баскетбол. 2 Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. 3 Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. 4 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); Гигиена спорта; 5 Оказание первой помощи при травмах; 6 Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности. | | 2 |
| | Практические занятия | 20 | 3 |
| | <i>1. Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. <i>2. Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. <i>3. Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. <i>4. Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся – техническое выполнение элементов игры, ведения игры – упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу | 10 | 3 |
| Максимальная учебная нагрузка | | 175 | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | | 117 | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | | 58 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал
- тренажерный зал с набором тренажеров
- лыжная база.

Технические средства обучения: отсутствуют.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 304 с. : ил.- (Профессиональное образование). - Библиогр.:с.294-296.

Электронные ресурсы:

ZNANIUM.RU

Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: Инфра-М, 2012. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.:

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.;

Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил.

Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с.: ил.

Морозова, Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

Морозова, Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

Морозова, Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

| | |
|----|--|
| 1 | Комплекс плакатов по ОФП (с тестами) |
| 2 | Комплекс плакатов по теме: "Занятие на тренажёрах" |
| 3 | Стенд "Физическая культура для всех" |
| 4 | Комплекс плакатов по теме: "Баскетбол" |
| 5 | Комплекс плакатов по теме: "Лёгкая атлетика" |
| 6 | Комплекс плакатов по теме: "Волейбол" |
| 7 | Комплекс плакатов по теме: "Лыжная подготовка" |
| 8 | Стенд по теме: "Акробатический комплекс" |
| 9 | Спортивное пано |
| 10 | Комплекс плакатов - фотомонтажа по спартакиаде техникума |
| 11 | Стенд "Информация кабинета физвоспитания" |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> | |
| Технически точно выполнять физические упражнения | Практические занятия |
| Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки | Практические занятия |
| Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества | Практические занятия |
| Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол | Практические занятия |
| Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах | Практические занятия |
| <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> | |
| понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; | Теоретические занятия |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Теоретические занятия |
| иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни. | Фронтальный опрос. |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья | Зачет по сдаче нормативов |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i> | <i>Экзамена</i> |