

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«Северо-Кубанский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

директор

д.и.н., профессор

В.А. Штурба

2017 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД6.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Социально-экономический профиль

Учебная нагрузка обучающихся:

	Форма обучения
	очная
Лекции	8
Семинарские/практические занятия	110
Самостоятельная работа	58
Всего	176

ст-ца Куцевская  
2017 год

Рассмотрена и одобрена  
на заседании ЦМК  
социально-гуманитарных дисциплин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Протокол № \_\_\_\_

Председатель комиссии

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

Рабочая программа ОУДб.05 «Физическая культура» разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования на основе примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» по социально-экономическому профилю.

**Организация-разработчик:** АНПОО «СК ГТК»

**Разработчики:**

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., должность, предметная область, место работы

**Рецензенты:**

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., должность, место работы

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3
1.1. Область применения программы .....	3
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины .....	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины	4
1.5. Результаты освоения учебной дисциплины .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	14
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по социально-экономическому профилю.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- 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**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 176 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 118 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

#### **1.5. Результаты освоения учебной дисциплины**

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны обеспечить:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	118
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58

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

Наименование темы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
<b>2</b>		<b>3</b>
<b>Раздел 1. Значение физической культуры в современном обществе</b>		
Влияние физической культуры на общественную жизнь	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Различные национальные виды спорта. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий ФСО «Юность России»</p>	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
Бег на короткие дистанции	<p><b>Практические занятия:</b>  Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге.  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):  Челночный бег 3x10 м  Бег 50 м  Бег 100 м  Бег 250 м и 500 м</p>	10
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия</p>	4



	дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
<b>Бег на длинные дистанции</b>	<p><b>Практические занятия:</b>  Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость.  Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):  Бег 1000 м  Бег 1500 м  Бег 2000 м  Бег 3000 м</p>	16
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	4
<b>Метание</b>	<p><b>Практические занятия:</b>  Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.  Метания гранаты на дальность</p>	8
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	4
<b>Прыжок в длину</b>	<p><b>Практические занятия:</b>  Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):  Прыжок в длину с места  Тройной прыжок с места</p>	10

Тройной прыжок в шаге	
<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4

### Раздел 3. Теоретические сведения

<b>3.1. Основные знания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий «Основы мер безопасности»	2
<b>3.2. Знания в ОО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Задачи физической культуры в образовательной организации. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	2
<b>3.3. Физические основы физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	2

	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий «Отрицательное влияние вредных привычек»	4
<b>Зачет:</b>		2
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		
<b>4.1. Физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах. Упражнение со штангой Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО): Подтягивание на перекладине Упражнения на перекладине	8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4
<b>Гиревое упражнение (подтягивание на перекладине)</b>	<b>Практические занятия:</b> Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО): Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки) Толчок гири 16 кг (юноши), поднимание ног до прямого угла (один подход, девушки) Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища ( максим. кол-во раз, девушки)	8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4
<b>4.3. Силовая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа,	8

овка	прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. Упражнение с гимнастической скамейкой Подтягивание на перекладине Поднимание туловища Упражнение со скакалкой	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4

### Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики

5.1. адина Брусья. прыжок ши). тика ки).	<b>Практические занятия:</b> Размахивание в висячем положении. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. Подъемы из вися Махи в упоре Соскоки Опорный прыжок	8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4
5.2. тика.	<b>Практические занятия:</b> Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах. Стойки Перекаты Группировки Соединение элементов	8
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4

	технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
--	--	--

### Раздел 6. Спортивные игры

6.1. ббл.	<p><b>Практические занятия:</b> Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Ловля. Передача на время Ведение и бросок на время Броски по кольцу на время Двусторонняя игра «Стритбол»</p>	8
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	4
6.2. ббл.	<p><b>Практические занятия:</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. Принятие мяча сверху Принятие мяча снизу Смешанный прием Двусторонняя игра</p>	6
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	4

### Раздел 7. Атлетическая гимнастика

Умения ыки	<p><b>Практические занятия:</b> Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости. Упражнение со штангой Упражнение на гимнастической лестнице Комплексы силовых упражнений</p>	8
---------------	--	---

<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4
<b>Дифференцированный зачет:</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>176</b>

Индикаторы уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

Знакомый (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

Уверенный (выполнение деятельности под руководством);

Самостоятельный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного комплекса (оснащенных игровым, спортивным оборудованием и инвентарем), стадиона, открытого стадиона широкого профиля и элементами полосы препятствий.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

7. Физическая культура:учебник для учреждений нач.и сред.проф. образования /А.А. Бишаева.-2-е изд., испр.и доп.-М.: Издательский центр «Академия»,2010.-304с./Гриф

8. Физическая культура/Ю.И.Евсеев.-изд. 6-е, доп.и испр.-Ростов н/Д: Феникс,2010.-444,(1)с.:ил.-(Высшее образование)/Гриф

9. Физическая культура студента/под ред. В.И.Виленского.- М.:2001./Гриф.

10. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов-н/Д: 2003/Гриф.

11. Жилкин А.И. Легкая атлетика.-М.:2003 /Гриф

### **Интернет-ресурсы**

ЭБС «IPRbooks»



#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

В ходе аттестации по дисциплине ОУДб.05 «Физическая культура» осуществляется комплексная проверка умений и знаний.

Для осуществления контроля знаний и умений обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», разработан комплект оценочных средств по дисциплине ОУДб.05 «Физическая культура» (приложение 5 к ППССЗ).