

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



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Ковалев В.Р.

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.п. Зимов)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

## **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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>6</i>
практические занятия	<i>111</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<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
<b>Раздел 1 .</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b><u>Бег.</u></b>	Содержание учебного материала	<b>1</b>	
	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
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	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);		
<b>Тема 1.2</b> <b><u>Прыжки в длину с разбега.</u></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
	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
<b>Тема 1.3</b> <b><u>Метание гранаты.</u></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. – развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.	<b>12</b>	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	3

<b>Тема 2.1</b> <b><u>Упражнения для развития физических качеств.</u></b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	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
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	<b>1.</b> 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. <b>2.</b> <i>Акробатическая подготовка.</i> 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. <b>3.</b> <i>Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс..			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение акробатического комплекса на технику – упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) – выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия		<b>12</b>	3
<b>Раздел 3.</b>  <b>Тема 3.1.</b> <b><u>Техника передвижения на лыжах.</u></b>	<b>Лыжный спорт</b>		<b>22</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	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.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>21</b>	

	<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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование техники лыжных ходов и горной техники.</li> <li>– упражнения на развитие общей выносливости</li> </ul> <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>		12	3
Раздел 4.	<b>Волейбол</b>		16	
	<b>Содержание учебного материала</b>		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; Оказание первой помощи при травмах;		
	3	Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.		
	<p><b>Практические занятия</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техническое освоение приёмов игры в волейбол.</li> <li>– упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость)</li> </ul>		12	3

участие в групповых соревнованиях по волейболу			
Раздел 5.	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
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
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	3
	1. <i>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. 2. <i>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. 3. <i>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. 4. <i>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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – техническое выполнение элементов игры, ведения игры – упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу	<b>10</b>	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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></b>	
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
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></b>	
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
<b><i>Итоговая аттестация в форме</i></b>	<b><i>Экзамена</i></b>