Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОМСК-2022

Автор программы:	Преподаватель Агулов В.Н. преподаватель Бугаева Н.А.

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания среднего общего образования и уровню подготовки выпускников (на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2022-2023 учебный год

Протокол заседания ПЦК №1 от « » _____2022 г.
Председатель ПЦК _____А.КХанафина

УТВЕРЖДЕНО «__»_____2022 г.
Зам. директора _____ В.В. Швыдко

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА …… 4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА …… 8
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА …… 10

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

- ***метапредметных:***

М.1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- ***предметных***

П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся
1	**2**
Раздел 1. Введение	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов	**Содержание:** Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1. Кросс (бег по пересеченной местности)	**Содержание:** Техника бега: старт, стартовое ускорение. Бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	**Содержание:** Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега	**Содержание:** Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».
Раздел 3. Волейбол	
Тема 3.1. Техника владения мячом	**Содержание:** Подачи, нападающие удары. Передачи, нападающие удары.
Тема 3.2. Защита	**Содержание:** Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование. Страховка мяча. Блокирование: прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки.
Тема 3.3. Тактика нападения	**Содержание:** Подача мяча. Нападающий удар, обманные движения. Обманные движения.

Тема 3.4. Подачи мяча	**Содержание учебного материала:** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.
Раздел 4. Баскетбол	
Тема 4.1. Техника владения мячом	**Содержание:** Правила игры в баскетбол и техника безопасности на занятиях. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Отработка ловли и передачи мяча, ведения мяча.
Тема 4.2. Техника защиты	**Содержание:** Стойки защитника, передвижения. Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча. Отработка стойки, передвижения, выбивания и перехват мяча.
Тема 4.3. Техника нападения	**Содержание:** Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча. Обводка соперника с изменение скорости, направления. Отработка обводки соперника.
Тема 4.4. Бросок мяча в кольцо	**Содержание:** Бросок мяча в кольцо с места. Бросок мяча в кольцо с разбега. Штрафной бросок.
Раздел 5. Гимнастика	
Тема 5.1. Спортивная гимнастика	**Содержание:** Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Упражнения на координацию движения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжения и расслабления мышц. Развитие силы мышц. Развитие координационных способностей.
Раздел 6. Виды спорта по выбору	
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	**Содержание:** Строевые упражнения: перестроения, размыкания.

Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	**Содержание:** Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи).
Дифференцированный зачет	
Примерные темы для индивидуального проекта	Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. Бег, как средство укрепления здоровья. В плену больших мышц. Виды массажа Виды физических нагрузок, их интенсивность. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Возникновение парусного спорта в России. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества). Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них сибирских спортсменов. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека. Гиподинамия – что это такое? Двигательный режим и его значение. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода. Женщина в современном спорте высших достижений. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни. История возникновения и развития Олимпийских игр. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Тема занятия, практических занятий, контрольных работ, самостоятельных работ обучающихся		Количество часов	Вид занятия	Личностные, метапредметные, предметные результаты, ЛР из РПВ			
					Л	ЛР	М	П
1 семестр								
Раздел 1. Введение			**2**					
Тема 1.1.	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов**				Л.1, Л.4	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.5	П.5
	Содержание учебного материала		**2**					
	1	**Тема занятия.** Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте	2	Лекция				
Раздел 2. Легкая атлетика			**10**					
Тема 2.1.	**Кросс (бег по пересеченной местности)**							
	Содержание учебного материала		**4**					
	1	**Тема занятия №1.** Техника бега: старт, стартовое ускорение	2	Практическое занятие	Л.1, Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.2, М.6	П.4, П.5
	2	**Тема занятия №2.** Бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон	2	Практическое занятие				
Тема 2.2.	**Бег на короткие дистанции**							
	Содержание учебного материала		**4**					
	1	**Тема занятия №3.** Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование	2	Практическое занятие	Л.1, Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.2, М.6	П.4, П.5

	2	**Тема занятия №4.** Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки	2	Практическое занятие				
Тема 2.3.	**Прыжок в длину с разбега**				Л.1, Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.2, М.6	П.4, П.10
	Содержание учебного материала		**2**					
	1	**Тема занятия №5.** Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги»	2	Практическое занятие				
Раздел 3. Волейбол			**22**					
Тема 3.1.	**Техника владения мячом**				Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.1, М.3	П.2, П.3
	Содержание учебного материала		**6**					
	1	**Тема занятия №6.** Подачи, нападающие удары	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №7.** Передачи, нападающие удары	2	Практическое занятие				
	3	**Тема занятия №8.** Нападающие удары	2	Практическое занятие				
Тема 3.2.	**Защита**				Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.1, М.6	П.1
	Содержание учебного материала		**4**					
	1	**Тема занятия №9.** Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка мяча	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №10.** Блокирование: прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки	**2**	Практическое занятие				
Тема 3.3.	**Тактика нападения**				Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.1	П.6
	Содержание учебного материала		**6**					
	1	**Тема занятия №11.** Подача мяча	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №12.** Нападающий удар, обманные движе-	2	Практическое занятие	Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7.,		П.2, П.3

		ния				ЛР 9., ЛР 14		
	3	**Тема занятия №13.** Обманные движения	2	Практическое занятие				
Тема 3.4.	**Подачи**				Л.3, Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.1	П.2, П.3
	Содержание учебного материала		**6**					
	1	**Тема занятия №14.** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №15.** Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача	2	Практическое занятие				
	Тема занятия №16. Промежуточная аттестация в форме зачета		**2**	Практическое занятие	Л.1	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14		П.1
Всего			**34**					
2 семестр								
Раздел 4. Баскетбол			**28**					
Тема 4.1.	**Техника владения мячом**				Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.1, М.3	П.2, П.3
	Содержание учебного материала		**8**					
	1	**Тема занятия.** Правила игры в баскетбол и техника безопасности на занятиях	2	Лекция				
	2	**Тема занятия №17.** Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Практическое занятие				
	3	**Тема занятия №18.** Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	Практическое занятие				
	4	**Тема занятия №19.** Отработка ловли и передачи мяча, ведения мяча	2	Практическое занятие				
Тема 4.2.	**Техника защиты**				Л.5	ЛР 2.,	М.6	П.2, П.3

	Содержание учебного материала		**6**			ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14		
	1	**Тема занятия №20.** Стойки защитника, передвижения	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №21.** Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча	2	Практическое занятие				
	3	**Тема занятия №22.** Отработка стойки, передвижения, выбивания и перехват мяча	2	Практическое занятие				
Тема 4.3.	**Техника нападения**				Л.6	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.6	П.1
	Содержание учебного материала		**8**					
	1	**Тема занятия №23.** Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №24.** Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча	2	Практическое занятие				
	3	**Тема занятия №25.** Обводка соперника с изменением скорости, направления	2	Практическое занятие				
	4	**Тема занятия №26.** Отработка обводки соперника	2	Практическое занятие				
Тема 4.4.	**Бросок мяча в кольцо**				Л.6	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.6	П.1
	Содержание учебного материала		**6**					
	1	**Тема занятия №27.** Бросок мяча в кольцо с места	2	Практическое занятие				
	2	**Тема занятия №28.** Бросок мяча в кольцо с разбега	2	Практическое занятие				
	3	**Тема занятия №29.** Штрафной бросок	2	Практическое занятие				
Раздел 5. Гимнастика								
Тема 5.1.	**Спортивная гимнастика**				Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9.,	М.1, М.3	П.3
	Содержание учебного материала		**10**					

	1	**Тема занятия №30-№31.** Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в весе	2	Практическое занятие		ЛР 14		
	2	**Тема занятия №32.** Упражнения на координацию движения	2	Практическое занятие				
	3	**Тема занятия №33.** Развитие гибкости. Упражнения на растяжения и расслабления мышц	2	Практическое занятие				
	4	**Тема занятия №34.** Развитие силы мышц	2	Практическое занятие				
	5	**Тема занятия №35.** Развитие координационных способностей	2	Практическое занятие				
Раздел 6. Виды спорта по выбору			**10**					
Раздел 6.1.	**Ритмическая гимнастика**				Л.5, Л.7	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14	М.1	П.4
	Содержание учебного материала		**4**					
	1	**Тема занятия №36-№37.** Строевые упражнения: перестроения, размыкания	4	Практическое занятие				
Тема 6.2.	**Общеразвивающие упражнения**							
	Содержание учебного материала		**6**					
	2	**Тема занятия №38-39.** Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи)	4	Практическое занятие				
	Тема занятия №39. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		**2**	Практическое занятие	Л.1	ЛР 2., ЛР 7., ЛР 9., ЛР 14		П.1
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		**2**					
Всего			**50**					
Итого			**84**					