

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Арск, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180, в редакции от 17.03.15 №06-259), а также примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» предназначенной в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» 21.07.15 г. протокол №3.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая».

Разработчик: Зарипов Р.З. преподаватель физической культуры

Рекомендована кафедрой физического воспитания и ОБЖ протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Рассмотрена НМС ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» № 1 от «29» августа 2017 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

Утверждена заместителем директора по УР ГАОУ СПО «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» Л.Н. Мусиной _____,

«29» августа 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС по специальностям: 53.02.01 Музыкальное образование, относящиеся к укрупнённой группе специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ, курсов повышения квалификации и переподготовки кадров в учреждении СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена : дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

В результате освоения основной части учебной дисциплины «Физическая культура» 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 учебной дисциплины «Физическая культура»:

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 «Физическая культура»:

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Наименование	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I.	Легкая атлетика	42	
Тема 1.1. Бег.	Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Особенности бега на месте. Изучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширования. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках 30 -150 м. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: юноши - в беге на дистанцию 100 м, беге и кроссе на дистанцию 1000 м и 3000 м, девушки - в беге на дистанцию 100 м, беге и кроссе на дистанцию 500 м и 2000 м.	17	2
Тема 1.2. Прыжки в высоту и длину с разбега.	Ознакомление техникой прыжков в высоту с разбега способами «перешагивание», «перекидной», прыжком в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способами «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги». Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжках в высоту или в длину с разбега.	15	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Ознакомление с техникой метания гранаты. Изучение и совершенствование техники метания гранаты с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения. Подготовка и выполнение зачетных нормативов в метании гранаты весом 700 г для юношей, 500 г для девушек.	5	2
Тема 1.4. Контрольные занятия.	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	5	

	<p>Самостоятельная работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. 2. Бег на средние дистанции. 3. Бег на длинные дистанции. 	20	
Раздел II	Баскетбол	24	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).</p> <p>Передвижения и остановки. Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Остановка «в два шага» и прыжком. Равномерный бег - ускорение- остановка «в два шага». Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.</p> <p>Передача и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, на месте, в движении, ловля в прыжке мячей, летящих с различных направлений на разных уровнях и с различной скоростью.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника».</p> <p>Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, повороты, ведения. Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением «противника». Штрафные броски. Учебная игра.</p>	5	2
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<p>Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.</p>	4	2

Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	4	2
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	2
Тема 2.5. Тактические действия в нападении и защите.	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.	4	2
Тема 2.6. Контрольные занятия.	Бросок в кольцо после двух шагов; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	3	
	Самостоятельная работа. 1. Изучить правила игры в баскетбол. 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 3. Упражнения для развития прыгучести. 4. ОРУ для развития силы кистей рук и верхнего плечевого пояса.	10	
Раздел III	Гимнастика	15	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Построения: в одну и две шеренги (развернутые строи); в колонну по одному, по два (походные строи). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре и т.д. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Размыкание и смыкание, разведение и сведение. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба (походным и строевым шагом) и бег.	2	2

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Упражнения для развития силы, быстроты, 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 скакалкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнения типа гигиенической и производственной гимнастики. Упражнения для самостоятельной разминки на учебном занятии.	1	2
Тема 3.3. Вольные упражнения с элементами акробатики	Юноши Движения руками, ногами и туловищем. Выпады, приседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук, туловища. Равновесие на одной ноге («ласточка») с различными положениями рук и кувырок вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	2
Тема 3.4. Упражнения на перекладине.	Низкая перекладина: висы стоя, сзади и прогнувшись. Упор с прыжка. Перемахи одной в упор верхом и в упор сзади. Повороты из упора сзади и упора верхом в упор. Подъемы: верхом после спада из упора верхом, поворотом в упор из виса стоя. Высокая перекладина: подтягивание от 4 до 8 раз. Размахивание в висе.	1	2
Тема 3.5. Упражнения на брусьях.	Брусья низкие: упоры на руках, на предплечьях. Размахивание в упоре и в упоре на предплечьях. Седы на бедре и ноги врозь, кувырок вперед из седа ноги врозь. Подъем с предплечий махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед из размахивания в упоре, махом вперед с поворотом на 90° лицом к брусьям.	2	2
Тема 3.6. Упражнения на кольцах (на месте).	Размахивание в висе и в висе на согнутых руках. Подтягивание от 4 до 8 раз. Висы, согнувшись и прогнувшись. Угол в висе. Из виса махом вперед вис на согнутых руках. Из виса на согнутых руках махом вперед и назад - вис. Соскоки махом вперед и назад.	1	2
Тема 3.7. Опорные прыжки.	Козел в ширину и в длину (высота до 120 см) - прыжок ноги врозь. Конь в длину (высота до 120 см) - прыжок ноги врозь.	2	2
	Девушки		
Тема 3.1. Вольные упражнения с элементами акробатики.	Движения руками, ногами и туловищем. Выпады, приседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук, туловища. Равновесие на одной ноге («ласточка») с различными положениями рук и кувырок вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	2

Тема 3.2. Упражнения на брусьях разной высоты.	Размахивание изгибами в висе в верхней жерди. Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней жерди поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней жерди. Перемахи в висе лежа на нижней жерди. Равновесие на нижней жерди хватом за верхнюю поперек и продольно. Вис, прогнувшись хватом за нижнюю жердь опорой ступнями о верхнюю. Из виса прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь подъем переворотом в упор на нижнюю. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь в повороте лицом к верхней жерди) соскок углом назад. Из седа на бедре с опорой одной рукой вперед соскок без поворота и с поворотом.	2	2
Тема 3.3. Упражнения на бревне.	Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косо-го разбега прыжком в сед на бедре, с косо-го разбега в упор стоя на колене. Повороты: кругом на двух ногах в приседе, махом одной ноги на 90° и 180°. Прыжки на месте на двух ногах и со сменой ног. Равновесие на одной ноге («Ласточка»), Соскоки: из упора стоя на колене, соскок в сторону.	2	2
Тема 3.4. Упражнения на канате.	Подготовительные упражнения в лазании по канату, различными способами (в два, три приема). Лазание по канату с помощью ног на высоту 2-4 м.	2	2
Тема 3.5. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (4-8 раз).	1	2
Тема 3.6. Опорные прыжки.	Козел в ширину 100 см. Подготовительные упражнения в прыжках через козла. Вскок в упор на колени и соскок ноги врозь. Прыжок ноги врозь.	2	2
Тема 3.7. Контрольные занятия.	акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	4	
	Самостоятельная работа. 1. Изучит влияние физических упражнений на физическое развитие и здорового человека. 2. Составить комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости. 3. Составить комплекс упражнений на гимнастической стенке.	8	

Раздел IV	Лыжная подготовка	18	
Тема 4.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «лыжи - скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «нале-во», «напра-во», «кругом». Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	3	2
Тема 4.2. Техника передвижения на лыжах.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ход. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижения на лыжах по целине без палок и с палками, отталкивание палкой. Коньковый ход (без палок), передвижение скользящим шагом, с руками за спину и с движение рук без палок.	4	2
Тема 4.3. Техника преодоления подъемов и спусков.	Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Стойки: основная, низкая и высокая. Спуск «лесенкой».	4	2
Тема 4.4. Техника торможения и поворотов.	Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Изучение и совершенствование техники поворотов при спуске на лыжах переступанием и «упором». Повторное прохождение коротких отрезков на скорость (юноши - до 150 м, девушки - до 100 м). Повторное прохождение отрезков (юноши - до 400 - 500 м, девушки - до 250 - 350 м). Переменная тренировка: юноши - 4 км с 2-3 ускорениями по 300-400 м. Равномерная тренировка (скорость средняя): юноши - 4-5 км, девушки - 2-3 км. Выполнение зачетного	3	2
Тема 4.5. Контрольные занятия	Техника одновременных ходов; Техника попеременного двухшажного хода; Техника спуска и подъема. Прохождение дистанции: девушки – 3 км.; юноши – 5 км.	4	
	Самостоятельная работа. 1. Сведения о развитии лыжного спорта в РФ. 2. Предупреждение травм и обморожений. 3. Катание на лыжах до 3 км с различными видами лыжных ходов. 4. Преодоление подъемов и препятствий	10	

Раздел V	Волейбол	12	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча. Учебная игра.	3	2
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	3	2
Тема 5.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	3	2
Тема 5.4. Контрольные занятия	Нижний прием и передача мяча; Верхний прием и передача; Нижняя прямая подача.	3	
	Самостоятельная работа. 1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. ОРУ для развития кистей рук. 4. Изучить правила игры в волейбол.	8	

Раздел VI	Плавание	6	
Тема 6.1. Подготовительные и полводящие упражнения.	<p>Общее ознакомление с техникой плавания различными способами (способы плавания демонстрирует преподаватель физического воспитания, ведущий учебное занятие).</p> <p>Подготовительные упражнения по освоению с водой (на мелком месте): ходьба по дну с переменной длины шага и скорости движения; погружение до подбородка, с головой с задержкой дыхания и с выдохом в воду; открывание глаз под водой; полное погружение на вдохе и выдохе; всплытие (положение «поплавок»), всплытие и выпрямление рук и ног до положения лежа вытянувшись.</p> <p>Ознакомление с работой ног на суше при плавании «кролем» на груди и на спине.</p> <p>Тренировка движений ног с опорой руками на неподвижной опоре (бортик, дно) и с 1 подвижной опорой (доска). Ознакомление с работой на суше при плавании способом «кроль» на груди и на спине. Изучение скольжения на груди и спине толчком от бортика или дна водоема, с помощью и без помощи товарища. Различные способы входа в воду, в том числе стартовый прыжок. Проплавание отрезков в 10-15 м освоенным способом. Проплыть 50 м любым способом без учета времени.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить технику плавания кролем на груди. 2. Спасение утопающего. 3. Упражнения для развития гибкости. 	2	
ИТОГО		175	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные, волейбольные мячи и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину, перекладина уличная, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, уличный антивандальный тренажер, мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, сектор для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта.- М, КНОРУС.-2012, 368с

2. Бишаева А.А. Физическая культура. СПО.-М, Академия, 2015.-304с

3. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом.-М, Академия, 2015.-272с

4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; - ISBN 978-5-98281-157-8
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

5. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка.-М.:Юнити-Дане, 2012.-431с

<http://znanium.com>

6. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007>

Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М: Академия, 2001.-480с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы кон- троля и оценки резуль- татов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни.	Выполнение индивидуальных заданий