

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОСКРЕСЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Рабочая программа дисциплины
БД.06 Физическая культура**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

38.02.06 Финансы

КВАЛИФИКАЦИЯ ВЫПУСКНИКА

ФИНАНСИСТ

2019 год


Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018г. № 65

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик:

Л.В.Морозова– преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии  /Е.А.Ермишкина/

«29» 08 2019 г.

Утверждена заместителем директора по учебной работе

 /Н.Л.Куприной /

«30» 08 2019 г.



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 1 курс

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина Физическая культура входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины 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 дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **126** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов; самостоятельной работы обучающегося 4 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	122
Теоретические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	4
Итоговая аттестация в форме дифзачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		52	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.	Содержание учебного материала	-	
	Теория	-	
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	30	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и домашних условиях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение комплексы упражнений. . Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	1	
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	20	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	1	
Раздел 2. Спортивные игры.		52	
	Теоретический материал		
	Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения,		

	прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	35	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	1	
Тема 2.3. Гандбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия. Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандболе Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в гандболе.	15	
	Контрольные работы		

	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	1	
Раздел 3. Гимнастика.		22	
Тема 3.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
3.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия. Техника поднимания штанги из позиции лежа, жим от груди, техника поднимания штанги из позиции полного приседа, техника поднимания гири.	10	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Поднимание штанги из позиции лежа, жим от груди, поднимание штанги из позиции полного приседа, поднимание гири		

Bcero:

126

