

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол №

от 09.02. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД. 03 Физическая культура

**Специальность**  
49.02.03 Спорт

**Квалификация**  
Тренер по виду спорта

Среднее профессиональное образование  
(форма обучения очная)

Грозный - 2024 г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС.

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне составляет 117 часов.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины**

Цель дисциплины «Физическая культура» направлена на развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 1.2.2 Результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе

### ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	78
Самостоятельная работа	39
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	<b>2 семестр</b>

## 1.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>0/24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	4	ОК 08
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	4	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК 08
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>0/32</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	

Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2	ОК 08
	2. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	ОК 08
	3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>0/22</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	ОК 08

	3. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные. 4. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2. Техника</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
подачи мяча. Прием мяча.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	4	ОК 08
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	4	ОК 08
	Учебная игра	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		Диф. зачет	
<b>Всего:</b>		117	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивная площадка: беговая дорожка, баскетбольная площадка -2, волейбольная площадка-2, площадки для большого и малого тенниса, гимнастические снаряды, прыжковая яма-1, полоса препятствий-1, гимнастический городок;

Зал спортивной борьбы: ковер для спортивной борьбы;

Универсальный спортивный зал: кольца баскетбольные, шведская стенка, мячи волейбольные, баскетбольные, ручные мячи.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428>.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>.

3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/12>.

##### **3.2.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (ОП.03)**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ <https://icdlib.nspu.ru/>
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU  
<https://www.elibrary.ru/>
6. СПС «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

Ресурсы свободного доступа

Научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки

Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> неограниченный доступ

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни,</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности,</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,</li> <li>- Применять рациональные</li> </ul>	<p><b>Критерии оценивания рубежной аттестации:</b></p> <p><b>Аттестован</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p><b>Не аттестован</b> - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p><b>Критерии оценивания экзамена:</b></p> <p><b>Отлично</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 3140 вопросов.</p> <p><b>Хорошо</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 2130 вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Экзамен</p>