

приложение 2.22  
к ОПОП по специальности  
44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)  
44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям), входящей в состав  
укрупнённой группы 44.00.00. Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский  
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных и  
гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2023г.

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

# 1. .ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью 44.02.06. Профессиональное обучение, основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 44.02.06. Профессиональное обучение. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-11.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1-11 ЛР 9.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	484
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	226
В т.ч.:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	226
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	242
<b>Промежуточная аттестация</b> <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах				Коды компетенций и личностных результатов <sup>3</sup> , формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	5к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>				
<b>Введение</b>						
	Т.1 Инструктаж, входной контроль. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах. (Раздел 4).	4	4			ОК-1-11 ЛР-9
	<b>Итого по разделу:</b>	4	4			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2			ОК-1-11 ЛР-9
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2			
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2			
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2			
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2			
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2			
	ПР. 7 Изучение передачи передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2			

	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м. ПР. 11 Бег 100 метров. Прыжок в длину с места. ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м. ПР. 13 Кроссовый бег на 2000-3000 м. ПР. 14 Прыжок в длину с разбега. ПР. 15 Прыжок в длину с разбега – зачёт.	2	2			
		30	30			
	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	30	32			
	Итого по разделу:	60	62			

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	ПР 10. Совершенствования перемещений, ловли и передачи мяча. ПР 11. Совершенствования ведения мяча, передач в движении. ПР 12. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. ПР 13. . Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. ПР 14. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. ПР 15. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении ПР 16 Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство. ПР 17. Учебная игра. Судейство	2	2			ОК-1-11 ЛР-9
		16	14			
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	16	14			
	Итого по разделу:	32	28			

<b>. Раздел 3. Волейбол.</b>	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2			ОК-1-11 ЛР-9
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2			
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2	2			
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2			
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2			
	ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	2	2			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2				
	ПР 8. Учебная игра. Судейство.	2				
		<b>16</b>	<b>12</b>			
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	<b>16</b>	<b>12</b>			
	Итого по разделу:	<b>32</b>	<b>24</b>			
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2			ОК-1-11 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости.	2	2			
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2			
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2			
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах.	2				
	ПР 6. Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусьях.	2	2			
		<b>12</b>	<b>10</b>			
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	<b>14</b>	<b>12</b>			
	Итого по разделу:	<b>26</b>	<b>22</b>			



<b>Всего:</b>	<b>484/242</b>	
---------------	----------------	--

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет «Спортивный комплекс: спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; теннисные столы; теннисные сетки и ракетки; мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; гранаты; яма для прыжков в длину; секундомеры; баскетбольные щиты; тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины; техническими средствами обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование).

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>- Текст: электронный.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<b>Знания:</b>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p>	Сдача учебных нормативов;	<p>Практические занятия;</p> <p>Домашние задания;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p> <p>Написание реферата и сообщения по темам;</p> <p>Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>
<b>Умения:</b>		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	Сдача учебных нормативов;	<p>Практические занятия;</p> <p>домашние задания;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p>