

приложение 2.5  
к ОПОП по специальности  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

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

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура, входящей в состав укрупненной группы 49.00.00 Физическая культура и спорт.

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

Разработчик: Заворин Александр Александрович, преподаватель.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Методист кафедры \_\_\_\_\_ Лапицкая Т.В.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1 - 3, 6-10.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<u>ОК 1 - 3, 6-10</u> <u>ПК 1.1 - 1.6, 2.1 - 2.8, 3.3 - 3.5</u> ЛР9	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>	380
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	178
В т.ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	178
<i>Самостоятельная работа</i>	190
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1 – 6)</b>	

## 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, формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</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 тренажерах. (Раздел 4).				ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ЛР-9
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
	ПЗ. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10 ЛР-9

	ПЗ. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2	
	ПЗ. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	2	
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	2	
	ПЗ. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2	
	ПЗ. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	2	
	ПЗ. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2	2	
	ПЗ. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2	2	
	ПЗ. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	
	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.				
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-6, ОК-7
	ПЗ 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2	ОК-8 ОК-9, ОК-10
	ПЗ 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2	ЛР-9
	ПЗ 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	2	
	ПЗ 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	2	
	ПЗ 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.				
<b>. Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	4	4	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-6, ОК-7
	ПЗ 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2	ОК-8 ОК-9, ОК-10
	ПЗ 3. Совершенствование верхней прямой подачи.	4	4	2	ЛР-9

	Совершенствование нижнего и верхнего приёма. ПЗ 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара. ПЗ 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов. ПЗ 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство. ПЗ 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	4 2 4 2	4 2 4	2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.				
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	4	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ЛР-9
	ПЗ 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2	4	2	
	ПЗ 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	4	2	
	ПЗ 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2	
	ПЗ 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	4	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.					
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>136</b>	<b>100</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: универсальный спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием и инвентарем: 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;

Технические средства обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

Предусмотрена дистанционная форма. Колледж предоставляет обучающимся возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями, иными организациями и доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

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

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные (или) и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжем 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 источники**

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.

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).
2. Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование).



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.</p> <p>Соответствие выбранных определений и их точность.</p>	<p>Оценка практических занятий;</p> <p>Собеседование по рефератам и сообщениям по темам и их оценка</p> <p>ПА – оценка Д/З</p>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений. В соответствии таблице оценочных нормативов обучающихся.</p> <p>Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития.</p> <p>Достоверность, соблюдение точности последовательным задачам.</p>	<p>Оценка практических занятий;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p> <p>Сдача нормативов.</p> <p>ПА – оценка Д/З</p>