

приложение 2.20  
к ОПОП по специальности  
44.02.06 Профессиональное обучение  
(по отраслям)

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

2022г.

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)

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

Разработчик: Цукерблюм Михаил Вячеславович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

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

## 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:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

## 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	484
в т.ч. в форме практической подготовки	
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>				
		4	4	4	4	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	ТЗ.1 Инструктаж, входной контроль Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. (Раздел 1). ТЗ.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах. (Раздел 4).					ОК 1 -11 ЛР-9
	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	2	ОК 1 -11 ЛР-9
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2	2	
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	2	2	
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	2	2	
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2	2	
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	2	2	
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2	2	2	
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2	2		
	ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	2	2	2		
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2	2			
	ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>14</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>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	4	4	4	2	ОК 1 -11 ЛР-9
	ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2	2	
	ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4	4	4	2	
	ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	2	2	
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2				
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	

	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.					
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	
	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	2	ОК 1 -11 ЛР-9
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2	2	
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	4	4	4	2	
	ПР 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2		
	ПР 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2	2		
	ПР 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	4	2			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	4				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>8</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>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2	2	ОК 1 -11 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2	2	2	2	
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2		
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2		
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	4			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.						
<b>Всего:</b>	<b>156</b>	<b>136</b>	<b>116</b>	<b>76</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.

В условиях дистанционного обучения:

инструктаж и выдача задания производится в специально разработанном ресурсе на платформе Moodle

### **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**

1. 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**

1. 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**

1. 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>	<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>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>	<p>Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений. Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития.</p> <p>Достоверность, соблюдение точности поставленным задачам похода.</p>	<p>Практические занятия;</p> <p>домашние задания;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p>