

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
**«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

_____ Н.В. Ходяенко

«___»_____ 2021 г.

Директор С.С. Лузан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новосибирск
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура 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 специальностей со специализацией 44.00.00. Образование и педагогические науки.
Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик: Шарипьянов Дмитрий Викторович - преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры/ПЦК
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от « 01 » сентября 2021г.

Председатель кафедры/ПЦК _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения 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 укрупнённой группы специальностей со специализацией 44.00.00. Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина-

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.4. 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;

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 484 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 242 часов; самостоятельной работы обучающегося 242 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	484
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	226
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	242
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3 - 9 семестрах</i>	

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов				Уровень освоения	Компетенции
		3					
		2к.	3к.	4к.	5к.		
Введение							
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажерах.	4	4	4	4	1	ОК-1-11 ЛР -9
	Итого по разделу:	16					
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	2	2	ОК-1-11
	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	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2	2	2		
	ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	2	2	2	2		
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места, с разбега.	2	2	2	2		
	ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	2	2	2		
	ПР. 13 Кроссовый бег на 2000-3000 м.	2	2	2	2		

		26	26	26	14		
	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	60				3	
	Итого по разделу:	152					

Раздел 2. Баскетбол.	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2	2		ОК-1-11
	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.	2	2	2	2		
	ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	2	2		
	ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2	2			
	ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2	2			
	ПР 8. Учебная игра. Судейство.	2					
		16	14	14	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	60				3	
	Итого по разделу:	114					

Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	2	2	ОК-1-11
	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.	2	2	2	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.	2	2	2			
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	2					

	ПР 8. Учебная игра.Судейство.	2			2		
		16	12	12	8		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	62			3		
	Итого по разделу:	110					
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2			2	2	ОК-1-11
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2	2	2		
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2	2	2		
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2	2		
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах.	2					
	ПР 6. Сдача нормативов комплекса на перекладине, брусках.	2					
		12	6	6	8		
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	60			3		
	Итого по разделу:	92					
Всего:		484/242					

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки.

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастический козёл;
- гимнастический конь;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты;
- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- стойки для прыжков в высоту; гранаты; яма для прыжков в длину;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- рабочие места студентов, оснащенные персональными компьютерами;

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная:

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).

Дополнительная:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

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

1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами домашних заданий.

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