

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

*Директор С.С. Лузан*

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

Новосибирск  
2021 г.

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 «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик: Заворин Александр Александрович - 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**

<b>1.</b> Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
<b>2.</b> Структура и содержание учебной дисциплины	5
<b>3.</b> Условия реализации программы учебной дисциплины	9
<b>4.</b> 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 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.

## 1.4 Личностные результаты

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 ситуациях.
-------	---

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

**1.6. 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;

**1.7. 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**

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



## 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, личностные результаты
		2к.	3к.	4к.	5к.		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>				<i>4</i>	
<b>Введение</b>							
	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
	<b>Итого по разделу:</b>	<b>16</b>					
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	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 10х10 м.	2	2	2			
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места, с разбега.	2	2	2			
	ПР. 12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	2	2			
	ПР. 13 Кроссовый бег на 2000-3000 м.	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					

<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2	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.	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					

<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	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.	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					
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2			2	2	ОК-1-11 ЛР-9
	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					
<b>Всего:</b>		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**

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2017. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура: учебник/ Под ред.С.Н.Попов. – 5 изд., стереот. - М.: Академия, 2008. - 414 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
3. периодические издания: спортивные газеты, журналы;
4. информационное обеспечение на электронных носителях;
5. видеокассеты;
  1. Интернет - ресурс; Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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.

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