

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

Директор С.С. Лузан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. 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) 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, входящей в состав укрупненной группы 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:

Заворин Александр Александрович - преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа рассмотрена на заседании ц(п)к общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от « 01 » сентября 2021г.

Председатель ц(п)к _____ 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 350212 Садово-парковое и ландшафтное строительство, входящей в состав укрупненной группы 21.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

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 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

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.
-------	---

1.3. 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 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	156
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</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
1	2	3			4	
		2к.	3к.	4к.		
Введение						
	Т.1 Инструктаж, входной контроль Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах.	4	4	4	1	ОК-2 ОК-3 ОК-10 ЛР-9
	Итого по разделу:	12				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2		
	ПР. 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		
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2		
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	2		
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	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				
	ПР .11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2				
	ПР .12 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2				
		24	18	18		

	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.	44	3	
	Итого по разделу:	104		

Раздел 2. Баскетбол.	ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча. ПР 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении. ПР 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. ПР 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. ПР 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. ПР 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2	2		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
		2	2	2		
		2	2	2		
		2	2	2		
		2	2	2		
		2				
		2				
		14	10	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		44		3	
	Итого по разделу:		78			

Раздел 3. Волейбол.	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
	ПР 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2		
	ПР 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	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				
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2				

		14	10	10		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.	44			3	
	Итого по разделу:	78				
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2		2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах.	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.	2	2	2		
		10	10	8		
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	36			3	
	Итого по разделу:	64				
Всего:		168/168				

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;