

приложение 2.5
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	12

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 ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2,3,6 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> ²	242
Промежуточная аттестация <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 ³ , формированию которых способствует элемент программы
		2к.	3к.	4к.	5к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>				
		2к.	3к.	4к.	5к.	
Введение	Содержание учебного материала	4	4	4	4	
	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-2 ОК-3, ОК-6 ЛР-9
	В том числе практических занятий:	20	22	16	12	

Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 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		
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2			
	ПР. 10 Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	2	2			
	ПР. 11 Бег 100 м. Прыжок в длину с места		2			
Самостоятельная работа обучающихся	20	18	14	14		
Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.						
Раздел 2. Баскетбол.	В том числе практических занятий:	16	10	10	10	
ПР 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 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	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					
ПР 7. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2					
Самостоятельная работа обучающихся	18	16	14	10		

	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.					
Раздел 3. Волейбол.	В том числе практических занятий:	22	16	16	6	
	ПР 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	4	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 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	2		
	ПР 7. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	4	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	18	16	8	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.					
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.	В том числе практических занятий:	16	16	12	6	
	ПР 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	4	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2	2	2	2	
	ПР 3. ОФП. Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.	2	2	2	2	
	ПР 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	4	2		
	ПР 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	4	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	16	14	6	
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.						
Всего:	156	136	116	76		

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

Оборудование и инвентарь спортивного и атлетического залов:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, конь гимнастический, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

- стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

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;

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2017. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017.

3. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL:

<https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading> (дата обращения: 19.11.2022). - Текст: электронный.

4. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений СПО/ Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2015.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017;

3. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник для студ.учреждений сред.проф.образования. — М., 2016.

4. Гамидова С.К.Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л.,Палтиеви́ч Р.Л.,Погадаев Г.И.Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник/ ред. С. Н. Попова. - 5 изд., стереот. - М.: Академия, 2015. - 414 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).

Электронные информационные ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2017).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Знания:		
<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 подготовке 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>
Умения:		
<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>