

приложение 2.5  
к ОПОП по специальности  
49.02.02 Адаптивная физическая культура

**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) 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

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:

Учебная дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1 - 11

## 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	380
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	178
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	190
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	

## 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.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
		2к.	3к.	4к.	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	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-1, ОК-2 ОК-3, ОК-4 ОК-5 ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ОК-11. ЛР-9
	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПЗ. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-4 ОК-5 ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ОК-11. ЛР-9
	ПЗ. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2	
	ПЗ. 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	
	ПЗ. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2	
	ПЗ. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	2	
	ПЗ. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2	2	
	ПЗ. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2	2	
	ПЗ. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</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>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
ПЗ 1. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча.	2	2	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-4 ОК-5 ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ОК-11. ЛР-9	
ПЗ 2. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2		
ПЗ 3. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2		
ПЗ 4. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	2		
ПЗ 5. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2	2		
ПЗ 6. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>		

	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.				
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 1. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	4	4	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-4 ОК-5 ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ОК-11. ЛР-9
	ПЗ 2. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	2	2	2	
	ПЗ 3. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	4	4	2	
	ПЗ 4. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	4	4	2	
	ПЗ 5. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	2	2	2	
	ПЗ 6. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	4	4		
	ПЗ 7. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>12</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>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	
	ПЗ 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	4	2	ОК-1, ОК-2 ОК-3, ОК-4 ОК-5 ОК-6, ОК-7 ОК-8 ОК-9, ОК-10, ОК-11. ЛР-9
	ПЗ 2. ОФП. Упражнения на снарядах. Развитие гибкости	2	4	2	
	ПЗ 3. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	4	2	
	ПЗ 4. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2	2	
	ПЗ 5. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	4	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.					
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>136</b>	<b>100</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**

Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование). Литература устарела, надо более новый источник.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

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**

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> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Точность определения роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки учащегося, применительно к профилю специальности.  Соответствие выбранных определений и их точность.	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Точность (правильность) и полнота правильности выполняемых упражнений. В соответствии таблице оценочных нормативов обучающихся. Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития. Достоверность, соблюдение точности последовательным задачам.	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;