

приложение 2.4  
к ОПОП по специальности  
21.02.06 Информационные системы  
обеспечения градостроительной деятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)  
21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной  
деятельности, входящей в укрупненную группу специальностей 21.00.00  
Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский  
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры  
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## 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 обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6.

## 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 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	352
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	164
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	176
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 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
		1к.	2к.	3к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
<b>Введение</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).	4	4	4	ОК-2 ОК-3 ЛР-9
	Итого по разделу	12			

<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	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	
	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		
	ПР. 8 Обучение техники метания гранаты	2	2		
	ПР. 9 Сдача норматива в метании гранаты	2	2		
		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	
<i>Самостоятельная подготовка:</i> Кроссовая и беговая подготовка. силовая подготовка, прыжки, многоскоки, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика		<b>10</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	
Итого по разделу:		<b>115</b>			

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	ПР 10. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 11. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2	
	ПР 12. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	2	
	ПР 13. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2		
	ПР 14. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2		
	ПР 15. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	2		
	ПР 16. Учебная игра. Судейство	2	2	2	

		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	
	Итого по разделу:	<b>65</b>			

<b>. Раздел 3. Волейбол</b>	ПР 17. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 18. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 19. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 20. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 21. Совершенствование нападающего удара и технических приемов.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 22. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	ПР 23. Ознакомление с тактикой игры в нападении. Учебная игра.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> спортивные и подвижные игры. занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	
	Итого по разделу:	<b>97</b>			

<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>	ПР.24 Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2			ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 25. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2	2	
	ПР 26. ОФП. Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка.	2	2	2	
	ПР 27. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2		
	ПР 28. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	2		
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, утренняя гигиеническая гимнастика	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>57</b>			
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>	ПР. 29 Воспитание общей выносливости. Тест Купера	2	2		ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР .30 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2	2		
	ПР .31 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	2		
	ПР. 32 Кроссовый бег 2000-3000 м	2	2		
		<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>Итого по разделу:</b>		<b>16</b>			
<b>Всего часов:</b>		<b>352</b>			

### 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.

#### 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).

##### 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;	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;
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;