

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт инженерно-педагогического образования
Колледж электроэнергетики и машиностроения

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ)
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы):

Преподаватель

Д.Д. Карандашев

Екатеринбург

2021

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих компетенций:

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 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Предшествующей дисциплиной является «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 49.02.01 Физическая культура 380 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 190 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 190 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	380
Самостоятельная работа	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	190
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	178
Промежуточная аттестация проводится в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		44
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция	4
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	6
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	12
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	6
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 2 Спортивные игры		148
Волейбол 2.1		72
Тема 2.1.1 Стойка и	Содержание учебного материала: Практические занятия	

перемещение волейболиста.	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста. Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4
	2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	6
Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6
Тема 2.1.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4
Тема 2.1.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		6
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		8
Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		16
Баскетбол 2.2			68
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение	6

упражнений с баскетбольным мячом.		упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		12
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		10
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		12
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		4
Раздел 3. Лыжная подготовка			64
Тема 3.1.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лекция Практические занятия		2
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		6

Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		4
Тема 3.1.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Техника выполнения одноименного одношажного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4
Тема 3.1.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		4
Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	6
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		6
Тема 3.1.6. Способы торможений	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2
Раздел 4. Гимнастика			64
Тема 4.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	4
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		8
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	6

	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		6
Тема 4.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	6
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	6
		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	14
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		4
Раздел 5. Фитнес-аэробика			40
Тема 5.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Самостоятельная работа Написание рефератов по теме: «Классификация фитнес-аэробики». «Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики». «Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой».		8
Тема 5.2 Основы обучения фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Практические занятия Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка. Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном		24

	<p>суставах.</p> <p>Упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.</p> <p>Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений</p>	8
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	190
	Самостоятельная работа:	190

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

Элементы полосы препятствий: ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. : ил., табл. - (Профессиональное образование) (Общеобразовательные дисциплины). – Текст : непосредственный.

Дополнительная

1. Быченков, Сергей Васильевич. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования [Гриф УМО] / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Электрон. текстовые дан. - Саратов : Профобразование, 2017. - 120 с. - (Среднее профессиональное образование). - **Режим доступа:** <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – Текст: электронный.

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>. – Текст: электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов [Гриф Минобрнауки РФ] / [И. С. Барчуков и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 426, [1] с. : рис. - **Режим доступа:** <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. – Текст: электронный.