



# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Программа 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 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 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

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

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

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

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

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

#### **Цель дисциплины:**

Целью физического воспитания обучающихся 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 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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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 ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	380
<b>Самостоятельная работа</b>	190
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	190
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	178
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестрах	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05

### «Физическая культура»

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

<b>перемещение волейболиста.</b>	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
<b>Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6
<b>Тема 2.1.3 Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4
<b>Тема 2.1.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
<b>Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.		6
<b>Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
<b>Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		8
<b>Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		16
<b>Баскетбол 2.2</b>			<b>68</b>
<b>Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		12
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		10
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		12
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>64</b>
Тема 3.1.1. Попеременные лыжные ходы	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>		2
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		6

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



	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		6
<b>Тема 4.3</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	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
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	14
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		4
<b>Раздел 5. Фитнес-аэробика</b>			<b>40</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Основные понятия о фитнес-аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа</b> 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
<b>Тема 5.2 Основы обучения фитнес-аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> 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 – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.</p> <p>Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперед - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений</p>	8
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>190</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>190</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация 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**

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.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.school-collection.edu.ru>.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.window.edu.ru>.
3. Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://ru.iite.unesco.org/publications>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.ict.edu.ru>.
5. Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового

образования» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.digital-edu.ru>.

6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.fcior.edu.ru>.