

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям),  
Экономика и бухгалтерский учет

Составитель (и): Преподаватель высшей  
квалификационной категории Л. В. Фролова  
Преподаватель первой  
квалификационной категории В. М. Филиппов

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# **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 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), Экономика и бухгалтерский учет.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), Экономика и бухгалтерский учет.

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

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

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

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

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

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

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	484
Самостоятельная работа	242
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	242
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	226
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 3-9 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
Раздел 1. Легкая атлетика		77
Тема 1.1. Основы знаний	<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
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<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.	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	13
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<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.	6
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	7

челночный бег 3x10м.	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	14
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	7
	2   Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	7
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.	13
Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Техника выполнения тройного прыжка. Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	6 2
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>154</b>
<b>Волейбол 2.1</b>		<b>77</b>
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	<b>Содержание учебного материала:</b> Лекция (инструктаж) <b>Практические занятия</b>	4
	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	4
Тема 2.1.2 Совершенствован ие передачи мяча двумя руками сверху в парах.	<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
Тема 2.1.3 Совершенствован ие передачи мяча	<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
Тема 2.1.4 Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	<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
Тема 2.1.5 Совершенствован ие верхней прямой подачи	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4

мяча.	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.	8
Тема 2.1.6 Подача мяча по зонам.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<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
Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.	17
<b>Баскетбол 2.2</b>		<b>75</b>
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<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 упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	5
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.	13
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	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	

<b>ие техники бросков мяча</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.		14
<b>Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	7
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	7
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		13
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>78</b>
<b>Тема 3.1.1. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		7
<b>Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	6
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		7
<b>Тема 3.1.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	6
<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными		7	



	коньковыми ходами.	
<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.	7
<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.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.	7
<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>79</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.	5
	2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	5
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	13
<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.	5
	2 Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	5
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	14
<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.	5
	2 Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	5

	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	8
		<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>77</b>
<b>Тема 5.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Лекция (инструктаж)</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».	4 20
<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 вперёд, 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 – вперёд, 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 суставах. Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.	38

	Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений	19
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>484</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

##### Основная учебная литература:

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

4. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

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>