

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института СПО  
М.А. Харламова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №976 от «11» августа 2014 г.

Место дисциплины в структуре ППСЗ СПО - Физическая культура, ОГСЭ. 05.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Шеменева С.В., преподаватель института СПО

Рецензент:

Карасёва Е.Н., к.п.н, доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

###### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 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) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

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

Физическая культура относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, направлена на формирование компетенций ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10; ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 1.7, ПК 1.8, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.3.

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

###### **Цели освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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;

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

**а) общих (ОК):**

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.

**а) профессиональных (ПК):**

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 1.7. 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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов;  
**самостоятельной** работы обучающегося часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лекционные занятия	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
рефераты, домашняя работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.	Содержание учебного материала		-	1,2
	1	Основы здорового образа и стиля жизни.		2,3
	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Практические занятия			
	1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).		
	2	Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
	Самостоятельная работа обучающихся			2,3
1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.			
2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	1,2
	1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.		2,3
	2	Средства, методы, принципы воспитания основных физических способностей		
	Практические занятия			
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.		
	2	Воспитание гибкости.		
	3	Воспитание выносливости.		
4	Воспитание координационных способностей.			

	5	Подвижные игры.		2,3
	6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>			
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	3.	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся.		2,3
	2	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>			2,3
	1	Техника бега на короткие дистанции.		
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	3	Техника бега по прямой и виражу.		
	4	Техника бега по пересечённой местности.		
	5	Эстафетный бег.		
	6	Прыжки в длину.		
	7	Метание гранаты.		
	8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
Тема 2.3 Волейбол	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	<b>Практические занятия</b>			2,3

	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		2,3
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	3	Передача мяча двумя руками сверху.		
	4	Передача мяча двумя руками снизу.		
	5	Техника нападающего удара.		
	6	Блокирование нападающего удара.		
	7	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	8	Тактика игры в защите, в нападении.		
	9	Учебная игра. Сдача контрольных нормативов по волейболу.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 2.4 Баскетбол	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		1,2
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча».		
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		2,3
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.		

	Самостоятельная работа обучающихся			2,3
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала			1,2
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		2,3
	Практические занятия			
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.		
	4	Тактика игры .Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся			2,3
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
Тема 2.6 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала			1,2
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		
	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		2,3
	Практические занятия			
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со		

	4.	свободными весами: гантелями (юноши). Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Составление комплексов упражнений по теме.		
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Военно – прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Тема 3.1</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>			1,2
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		2,3
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2,3
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		
	2	Подготовка рефератов, докладов.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
<b>Тема 3.2</b> Военно – прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		-	1,2
	1	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		2,3
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		

	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.		
<b>Всего:</b>			<b>344</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт. Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками

- Перекладины для отжиманий

- Скамья Workout+брусья

- Брусья Workout параллельные

**Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:**

- элемент «Ров»

- элемент «Лабиринт»

- элемент «Разрушенный мост»

- элемент «Разрушенная лестница»

- элемент бум-бревно «Змейка-1»

- элемент «Стенка с двумя проломами»

- элемент «Одинокий окоп»

Оборудование:

- Мяч футбольный "SELECT " р.5

- Ворота футбольные (7х2 м)

- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник: Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2019. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

#### Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 01.06.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

2. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

#### Интернет-ресурсы:

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека

3.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Электронная библиотека Юрайт
4.	<a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	Электронно-библиотечная система «Лань»
5.	<a href="http://sport.minstm.gov.ru">http://sport.minstm.gov.ru</a>	Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, и дифференцированного зачета.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2,3,6,10; ПК 1.1-1.8, ПК 2.1-2.6, ПК 3.3	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования