



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 49.02.03 Спорт

Благовещенск
2021

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной
работе

Т.Ю. Солопчук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 49.02.03 Спорт

Благовещенск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденном приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2021 г. № 193

Организация разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики: Алабина Лариса Евгеньевна, преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Физическое воспитание»

Протокол № 4 от «10» ноября 2021 г

Председатель ПЦК: Л.Е.Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:

Председатель: С.А. Москвитина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.03 Спорт

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1. - 1.3; ПК 1.9, ПК 2.1., ПК 2.3., ПК 2.5., ПК 3.2.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учет, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма.

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. - 1.3; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	190
в том числе:	
теоретическое обучение	9
практические занятия	169
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12

**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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры		148	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).</p> <p>В том числе, практических и лабораторных занятий</p> <p>Практическое занятие 1 Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта</p> <p>Практическое занятие 2 «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки, бег по выражу)».</p> <p>Практическое занятие 3 «Совершенствование техники спринтерского бега (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».</p>	<p>10</p> <p>1</p> <p>9</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 04, ОК 08</p>
Тема 1.2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег», бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).</p> <p>3. Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.</p>	<p>12</p> <p>1</p>	<p>ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08</p>

	В том числе, практических и лабораторных занятий	11	
	Практическое занятие 4 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м)».	3	
	Практическое занятие 5 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)».	4	
	Практическое занятие 6 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».	4	
Тема 1.3. Легкая атлетика. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	8	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08 ОК 03-ОК 04, ОК 06-08
	1. Техника безопасности при прыжках в длину с разбега.	1	
	2. Прыжки в длину с разбега различными способами.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	7	
	Практическое занятие 7 «Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)».	7	
Тема 1.4. Легкая атлетика. Метания.	Содержание учебного материала	10	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08 ОК 03-ОК 04, ОК 06-08
	1. Техника безопасности при метаниях.	1	
	2. Метания различных снарядов в цель и на дальность.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	9	
	Практическое занятие 8 «Совершенствование техники метаний различных снарядов в	9	

	цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага, метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям)».		
Тема 1.5. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	38	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08 ОК 03-ОК 04, ОК 06-08
	1. Техника и тактика игры в баскетбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.	1	
	В том числе, практических и лабораторных занятий	37	
	Практическое занятие 9 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическое занятие 10 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)».	2	
Практическое занятие 11 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях)».	3		

	<p>Практическое занятие 12 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)».</p>	2	
	<p>Практическое занятие 13 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>	4	
	<p>Практическое занятие 14 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке)».</p>	4	
	<p>Практическое занятие 15 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».</p>	4	
	<p>Практическое занятие 16 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом)».</p>	4	
	<p>Практическое занятие 17 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».</p>	4	
	<p>Практическое занятие 18 «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо».</p>	4	

	Практическое занятие 19 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».	4	
Тема 1.6. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	38	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08 ОК 03-ОК 04, ОК 06-08
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	
	2. Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; -подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; -игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		
	В том числе, практических и лабораторных занятий	37	
	Практическое занятие 20 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)».	4	
	Практическое занятие 21 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча».	4	
	Практическое занятие 22 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча».	5	
Практическое занятие 23 «Совершенствование техники и	6		

	тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку».		
	Практическое занятие 24 «Блокирование нападающего удара».	4	
	Практическое занятие 25 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4	
	Практическое занятие 26 «Отработка техники владения техническими элементами в волейболе».	6	
	Практическое занятие 27 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)».	4	
Тема 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала	32	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08 ОК 03-ОК 04, ОК 06-08
	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации.	1	
	В том числе, практических и лабораторных занятий	31	
	Практическое занятие 28 «Строевые упражнения: закрепление ранее изученных приемов.»	4	
	Практическое занятие 29 «Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении».	5	
	Практическое занятие 30	6	

	«Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении)».		
	Практическое занятие 31 «Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.)».	6	
	Практическое занятие 32 «Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций».	6	
	Практическое занятие 33 «Прикладно-ориентированные упражнения» (упражнения, игры-эстафеты, направленные на подготовку направленных на качественное освоение профессии).	4	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей		30	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	30	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.2. ОК 03-ОК 04, ОК 06-08 ОК 03-ОК 04, ОК 06-08
	1. Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленные спецификой труда	2	
	В том числе, практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие 34 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений».	6	

	Практическое занятие 35 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия».	6	
	Практическое занятие 36 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений обмена веществ».	6	
	Практическое занятие 37 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для глаз».	4	
	Практическое занятие 38 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».	6	
Промежуточная аттестация		12	
Всего:		190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения образовательной программы.

Спортивный зал:

- Волейбольные мячи
- баскетбольные мячи;
- баскетбольные щиты и кольца;
- гимнастические скамейки,
- гимнастическая стенка,
- электронное табло,
- ворота для гандбола и футбола,
- игровое табло,
- спортивное оборудование

Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес»:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- ноутбуки с установленным лицензионным программным обеспечением;
- наушники;
- интерактивная доска с проектором
- таймер;
- ноутбук к таймеру;
- документ-камера;
- принтер;
- МФУ;
- Спортивное оборудование и инвентарь (конусы, фишки для футбола, флажки, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футзальный, скакалка, обруч пластмассовый, гимнастическая палка, гантели, гимнастический мяч (фитбол), степ-платформа, ринги (изотонические кольца), пипидастры, гантели, теннисные мячи, ремни для йоги, блоки для йоги, медицинский мяч, маты гимнастические, спортивный секундомер, плиометрическая тумба, болстер, координационная лестница, гриф – 1 шт.; канат для перетягивания.; амортизатор с ручками (средний); амортизатор с ручками (слабый); кольцевой амортизатор; бодибар; петли тренировочные TRX и др.

Открытая спортивная площадка: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник

уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> .

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> .

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> .

3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://> .

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.nsportal.ru>.

5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».

6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Оценка выполнения контрольных нормативов
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)	

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:	
БЫЛО:	СТАЛО:
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	