

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**44.02.03 Педагогика дополнительного образования**  
**Заочная форма обучения**

Екатеринбург

2020

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
общеобразовательных дисциплин  
20 мая 2020г., протокол № 10

Заведующий кафедрой:

 /Гладышев Д.Е./

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

**Утверждена** решением научно-методического совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол № 11 от 03 июня 2020 года

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования», утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 г. № 998.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчик:**

Белоусов А.С., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования».

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 (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 4 ОК 5, ОК 6 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 10 ОК 11	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы учебной дисциплины</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	344
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	12
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
<i>Самостоятельная работа</i>	332
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 2 - 8 семестре</b>	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура  
1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>142</b>	
<b>Тема 1.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>70</b>	ОК 2, ОК 3 ОК 6
	Техника безопасности на уроках физической культуры. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма, Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Развитие выносливости, бег различной интенсивностью	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>68</b>	
	1. Презентация « Характеристика физических качеств»	4	
	2. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.	4	
	3. 1000 движений Н. Амосова	4	
	4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	4	
	5. Присед на одной ноге («пистолет»)	4	
	6. Присед из основной стойки 3х30	4	
	7. Упражнения для укрепления мышц спины	4	
	8. Упражнения для мышц брюшного пресса	4	
	9. Приседание с отягощениями	4	
	10. Поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание	4	
	11. Составить комплекс утренней гимнастики	4	
	12. Доклад на тему «Значение физического качества для организма человека»	4	
	13. Составить комплекс упражнений с гантелями.	4	
14. Выполнение планки на предплечьях (60сек)	4		
15. Определить подвижность плечевого сустава (тест)	4		
16. Составить комплекс из 5 упражнений на растяжение и расслабление.	4		
17. Выполнение упражнений на растяжение.	4		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>64</b>	

<b>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни - двигательная активность человека</b>	Упражнения с гантелями и другим инвентарем. Упражнения на растяжение и расслабление. Упражнения утренней гимнастики. Танцевальная аэробика. Виды фитнеса. Волейбол. Баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>64</b>	
	1. Подобрать 4 упражнения на один из видов фитнеса, записать их значение.	4	
	2. Составить презентацию на тему «Иммунитет и условия его повышения»	4	ОК 6
	3. Определить индекс массы тела	4	ОК 2
	4. Составить индивидуальный комплекс упражнений с учетом ИМТ	4	ОК 3
	5. Упражнения с отягощением для укрепления мышц, рук, брюшного пресса	4	
	6. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.	4	
	7. Развитие силовых способностей: многоскоки.	4	
	8. Развитие координационных способностей; акробатические упражнения	4	
	9. Упражнения на подвижность плечевого сустава	4	
	10. Правила соревнований по баскетболу	4	
	11. Правила соревнований по волейболу.	4	
	12. Причины травматизма на уроках спортивных игр	4	
	13. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	4	
	14. Составить 4 упражнения с набивным мячом	4	
15. Составить комплекс круговой тренировки для спортивных игр	4		
16. Доклад «Двигательная активность как биологическая потребность организма»	4		
<b>Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Развитие скоростных способностей, выносливости, силовых способностей, гибкости		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Презентация «Физическая культура в моей жизни»	2	
	2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	
	3. Силовые упражнения на верхний плечевой пояс.	2	
	4. Доклад «Екатеринбург- спортивный»	2	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья и достижения жизненных целей</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>	ОК 2-3
	Виды бега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие физических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>52</b>	
	1.Законспектировать тему «Профилактика травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями	4	
	2. Значение общеразвивающих упражнений	4	
	3. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и груди	4	
	4. Упражнения для укрепления мышц спины.	4	
	5. Упражнения на подвижность тазобедренного сустава	4	
	6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	4	
	7.Составить комплекс из 4 упражнений для круговой тренировки	4	
	8 Определить свой тип телосложения.	4	
	9. Подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения	4	
10.Составить комплекс под музыкальное сопровождение	4		
11. Презентация « Спортивно-оздоровительные системы в физических упражнениях»	4		
12. Доклад «Екатеринбург- спортивный»	4		
13.Определить форму занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.	4		

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство достижения профессиональных целей</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 3.1. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	ОК 6 ОК 3 ОК2
	Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Развитие скоростных способностей Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>42</b>	
	1. Правила соревнований по волейболу.	2	
	2. Упражнения на растяжку мышц верхней части тела	4	
	3. Поднимание туловища из положения сед; 3х 20	4	
	4. Выполнение имитационных упражнений: верхняя передача, прием мяча снизу	4	
	5. Техника безопасности на уроках баскетбола	4	
	6. Составить 4 упражнения с набивным мячом	4	
	7. Упражнения на растягивание и расслабление	4	
	8. Упражнения на подвижность плечевого сустава.	4	
9. Подобрать подвижную игру на урок баскетбола	4		
10. Подобрать подвижную игру на урок волейбола	4		
11. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	4		
<b>Тема 3.2. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 6 ОК 2 ОК 3
	Упражнения на балансирование, на силу и равновесие. Упражнения на координацию. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Разучивание упражнений на фитболах.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	1. Составить упражнения на фитболах	4	
	2. Определить индекс массы тела	4	
3. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ	4		

	4. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и брюшного пресса	4	
	5. Выполнение акробатических упражнений : кувырки, перекаты.	4	
	6. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения.	4	
	7. Выпрыгивание из приседа 3x25	4	
	8. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	4	

#### 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 4.1. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>	
	Спортивная ходьба. Прыжки со скакалкой. Метание мяча. Бег. Подвижные игры.		ОК 6 ОК 2 ОК 3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Ознакомить с основами техники спортивной ходьбы.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>44</b>	
	1. Презентация «Физическая культура в моей будущей профессии»	4	
	2. Выполнение упражнения берпи	4	
	3. Выполнение упражнения для укрепления стоп	4	
	4. Выполнение упражнения планка на руках	4	
	5. Выполнение упражнений на брюшной пресс	4	
	6. Классификация беговых видов	4	
	7. История возникновения мяча	4	
	8. Подобрать подвижную игру с элементами волейбола	4	
	9. Подобрать подвижную игру с элементами баскетбола	4	
	10. Правила соревнований по баскетболу	4	
	11. Правила соревнований по баскетболу.	4	
<b>Тема 4.2. Знакомство с новыми видами фитнес занятий.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК2 ОК3 ОК 6
	Базовые элементы аэробики, упражнения на степ- платформе, специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

1. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку (аэробика)	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>22</b>	
1. Ознакомиться с аэробикой	2	
2. Составить композицию по аэробике из 4 упражнений	2	
3. Подобрать упражнения для выполнения на степ- платформе	2	
4. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	2	
5. Выпрыгивание из приседа 3x25	2	
6. Определение индекса массы тела	2	
7. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ	2	
8. Доклад «Гиподинамия – болезнь века»	2	
9. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	2	
10. Самоконтроль за физическим развитием	2	
11. Упражнения для физкультурной паузы	2	
<b>ИТОГО</b>	<b>344</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал.

Также реализация программы проходит на базе Мастерской по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес с использованием оборудования:

- координационная лестница;
- фитбол;
- маты гимнастические;
- мяч баскетбольный;
- обруч пластмассовый;
- гимнастическая палка;
- скакалка;
- теннисные мячи;
- конусы;
- мяч волейбольный;
- мяч футзальный;
- мяч детский;
- эстафетная палочка;
- микшер + колонка.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. -Текст: непосредственный.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с. -Текст: непосредственный.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с. -Текст: непосредственный.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с. -Текст: непосредственный.
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с. -Текст: непосредственный.
6. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с. -Текст: непосредственный.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с. -Текст: непосредственный.

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс], - <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Готов к труду и обороне, официальный сайт [Электронный ресурс] – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
3. Раздел: Физическая культура и спорт, [Электронный ресурс] - [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013. -Текст: непосредственный.
2. Лях В.И., Физическая культура, 10 – 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений, изд. – М:Просвещение, 2011. – 237. -Текст: непосредственный.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010. -Текст: непосредственный.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010. -Текст: непосредственный.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014. -Текст: непосредственный.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. -Текст: непосредственный.
7. Физическая культура в школе: научно – методический журнал-Текст: непосредственный.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. и др., Спортивные игры: совершенствование спорт.мастерства, учебник для студентов учреждений ВПО и СПО/ 5 изд. – 2012, 400с. -Текст: непосредственный.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Знания:</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Обосновывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
- основы здорового образа жизни.	Воспроизводит основы здорового образа жизни	Беседа
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Подразделяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Устный опрос, беседа Выполнение физических упражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023