

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**

**51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)**  
**Очная форма обучения**

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
физической культуры  
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:



/О.В.Бабич/

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  
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 27.10.2014 №1356.

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

**Разработчики:**

Бабарыкина Г А., преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура, является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, 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 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	- 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 учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	328
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	0
практические занятия	162
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	0
контрольная работа	0
Самостоятельная работа	164
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет

**Тематический план и содержание учебной дисциплины  
2 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>184</b>	
<b>Тема 1.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>96</b>	
	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.	2	ОК 2, ОК 3 ОК 6
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>46</b>	
	1. Развитие выносливости, бег различной интенсивностью	2	
	2. Бег с постепенным увеличением его продолжительности до 30 мин.	2	
	3. Разучивание специально-беговые упражнения для овладения техникой бега.	2	
	4. Разучивание основ техники бега на средние дистанции: бег по прямой, по повороту	2	
	5. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон.	2	
	6. Закрепление техники бега на средние дистанции	2	
	7. Совершенствование бега с низкого старта. Старты из различных исходных положений.	2	
	8. Развитие быстроты, бег с ускорением на отрезках 30 м., 60 метров	2	
	9. Круговая тренировка с упражнениями циклического характера	2	
	10. Развитие скоростно-силовых способностей .Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	2	
	11. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и прыжков	2	
	12. Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с отягощением (гантели, набивные мячи)	2	
	13. Круговая тренировка с упражнениями силового характера	2	
	14. Круговая тренировка с использованием тренажеров.	2	
	15. Выполнение комплекса упражнений на растяжение и расслабление мышц.	2	
	16. Разучивание упражнений в статическом равновесии ( стретчинг)	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>48</b>		
1. Презентация « Характеристика физических качеств»	2		
2. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.	2		

	3. 1000 движений Н. Амосова	2	
	4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	5. Присед на одной ноге («пистолет»)	2	
	6.Присед из основной стойки 3х30	2	
	7. Упражнения для укрепления мышц спины	2	
	8. Упражнения для мышц брюшного пресса	2	
	9. Приседание с отягощениями	2	
	10. Поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание	2	
	11. Составить комплекс утренней гимнастики	2	
	12. Доклад на тему «Значение физического качества для организма человека»	2	
	13. Составить комплекс упражнений с гантелями.	2	
	14. Выполнение планки на предплечьях (60сек)	2	
	15. Определить подвижность плечевого сустава (тест)	2	
	16. Составить комплекс из 5 упражнений на растяжение и расслабление.	2	
	17. Выполнение упражнений на растяжение.	2	
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни - двигательная активность человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>72</b>	
	Упражнения с гантелями и другим инвентарем. Упражнения на растяжение и расслабление. Упражнения утренней гимнастики. Танцевальная аэробика. Виды фитнеса. Волейбол. Баскетбол.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>36</b>	
	1. Самостоятельное проведение упражнений с гантелями и другим инвентарем	2	ОК 2-3
	2.Самостоятельное проведение упражнений на растяжение и расслабление	2	
	3. Самостоятельное проведение упражнений утренней гимнастики	2	
	4. Знакомство с элементами танцевальной аэробики	2	
	5. Знакомство с видами фитнеса.	2	
	6 Самостоятельное проведение упражнений из разных видов фитнеса	2	ОК 2-3
	7.Знакомство с правилами волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
	8 Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе	2	
	9.Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча	2	ОК 2, 4
	10.Совершенствование техники защитных действий	2	
	11. Проведение игрового урока по волейболу.	2	ОК 6
	12. Оценивание контрольных нормативов по волейболу	2	
13 Знакомство с правилами баскетбола.	2	ОК 2	
14. Подвижные игры с элементами баскетбола	2		

	15. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	
	16. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой;	2	
	17. Совершенствование техники бросков мяча	2	
	18. Проведение игрового урока по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>36</b>	ОК 6 ОК 2 ОК 3
	1. Подобрать 4 упражнения на один из видов фитнеса, записать их значение.	2	
	2. Составить презентацию на тему «Иммунитет и условия его повышения»	2	
	3. Определить индекс массы тела	2	
	4. Составить индивидуальный комплекс упражнений с учетом ИМТ	2	
	5. Упражнения с отягощением для укрепления мышц, рук, брюшного пресса	2	
	6. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.	2	
	7. Развитие силовых способностей: многоскоки.	2	
	8. Развитие координационных способностей; акробатические упражнения	2	
	9. Упражнения на подвижность плечевого сустава	2	
	10. Правила соревнований по баскетболу	2	
	11. Правила соревнований по волейболу.	2	
	12. Причины травматизма на уроках спортивных игр	2	
	13. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	2	
	14. Составить 4 упражнения с набивным мячом	2	
	15. Составить комплекс круговой тренировки для спортивных игр	2	
	16. Доклад «Двигательная активность как биологическая потребность организма»	2	
	17. Выполнение упражнения берпи	2	
	18. Выполнение упражнения для укрепления стоп	2	
<b>Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Развитие скоростных способностей, выносливости, силовых способностей, гибкости		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	ОК 3,4
	1. Выполнение упражнений для определения скоростных способностей, бег 30, 60 метров.	2	
	2. Выполнение упражнений для определения выносливости, бег 1 км (девушки), 2 км (юноши). 6-минутный бег	2	
	3. Выполнение упражнений для определения силовых способностей.	2	
	4. Выполнение упражнений для определения гибкости.	2	
	<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	

*Третий 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, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>144</b>	
<b>Тема 2.1. Влияние физической культуры здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>60</b>	ОК 2-3 ОК 6 ОК 8
	Виды бега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие физических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры .Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.	2	
	2. Разновидности бега: челночный бег, эстафетный бег.	2	
	3. Разучить технику передачи эстафетной палочки на месте, в движении.	2	
	4. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных положений.	2	
	5. Развитие скоростно-силовых способностей: метание в цель и на дальность.	2	
	6. Развитие координационных способностей: прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.	2	
	7. Развитие выносливости : кросс до 30 минут.	2	
	8. Выполнение комплексов упражнений, на развитие силы, коррекцию фигуры	2	
	9. Круговая тренировка на развитие физических качеств	2	
	10. Самостоятельное проведение корригирующих упражнений для своего типа телосложения	2	
	11. Проведение урока соревновательным методом.	2	
	12. Квест-игра с элементами разновидности бега	2	
	13. Двухсторонняя игра в баскетбол, волейбол	2	
14. Самостоятельное проведение ОРУ с музыкальным сопровождением	2		
15. Контрольный урок. Определение уровня развития гибкости, силы.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>30</b>		
1. Законспектировать тему «Профилактика травматизма и оказание первой помощи при	2		

	занятиях физическими упражнениями		
	2. Значение общеразвивающих упражнений	2	
	3. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и груди	2	
	4. Упражнения для укрепления мышц спины.	2	
	5. Упражнения на подвижность тазобедренного сустава	2	
	6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	
	7. Составить комплекс из 4 упражнений для круговой тренировки	2	
	8. Определить свой тип телосложения.	2	
	9. Подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения	2	
	10. Составить комплекс под музыкальное сопровождение	2	
	11. Презентация « Спортивно-оздоровительные системы в физических упражнениях»	2	
	12. Доклад «Екатеринбург- спортивный»	2	
	13. История возникновения мяча	2	
	14. Правила соревнований по баскетболу	2	
	15. Определить форму занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.	2	
<b>Тема 2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	
	Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Развитие скоростных способностей Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры		ОК 6 ОК 3 ОК 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>	
	1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.	2	
	2. Обучение техники нападающего удара и блокирования в волейболе	2	
	3. Закрепление техники нападающего удара и блокирования в волейболе	2	
	4. Проведение соревнований по волейболу с упрощенными правилами	2	
	5. Совершенствование техники ведения и бросков в баскетболе	2	
	6. Упражнения с баскетбольным мячом для развития техники передач, ведения и бросков в баскетболе.	2	
	7. Развитие скоростных способностей: ходьба, бег в максимальном темпе.	2	
	8. Развитие силовых способностей: прыжки с отягощением, многоскоки.	2	
	9. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения	2	
	10. Самостоятельное проведение подвижных игр с элементами баскетбола	2	
11. Самостоятельное проведение подвижных игр с элементами волейбола	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>22</b>		

	1. Правила соревнований по волейболу.	2	
	2. Упражнения на растяжку мышц верхней части тела	2	
	3. Поднимание туловища из положения сед; 3х 20	2	
	4. Выполнение имитационных упражнений: верхняя передача, прием мяча снизу	2	
	5. Техника безопасности на уроках баскетбола	2	
	6. Составить 4 упражнения с набивным мячом	2	
	7. Упражнения на растягивание и расслабление	2	
	8. Упражнения на подвижность плечевого сустава.	2	
	9. Подобрать подвижную игру на урок баскетбола	2	
	10. Подобрать подвижную игру на урок волейбола	2	
	11. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	2	
<b>Тема 2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально- прикладной физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	Упражнения на балансирование, на силу и равновесие. Упражнения на координацию. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей		ОК 2 ОК 3
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	ОК 4
	1. Разучивание упражнений на фитболах, на балансирование	2	ОК 6
	2. Разучивание упражнений на фитболах на силу и равновесие.	2	ОК 8
	3. Разучивание упражнений на фитболах при нарушении осанки	2	
	4. Самостоятельное проведение упражнений на фитболах	2	
	5. Упражнения на координацию: челночный бег	2	
	6. Развитие выносливости: бег от 1-1.5 км	2	
	7. Развитие скоростно-силовых способностей: многоскоки, тройной прыжок	2	
	8. Метания мяча на дальность	2	
	9. Подвижные игры с элементами метания мяча	2	
	10. Выполнение упражнений для определения силовых способностей	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	1. Составить упражнения на фитболах	2	
	2. Определить индекс массы тела	2	
	3. Составить комплекс упражнений с учетом ИМТ	2	
	4. Упражнения с отягощением для укрепления мышц рук и брюшного пресса	2	
	5. Выполнение акробатических упражнений : кувырки, перекаты.	2	
6. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения.	2		
7. Выпрыгивание из приседа 3х25	2		

	8. Презентация «Физическая культура в моей будущей профессии»	2	
	9. Выполнение упражнений на брюшной пресс	2	
	10. Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника	2	
	<b>ИТОГО</b>	328	

### **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. В.И.Лях, 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