

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Утверждаю
директор ГАПОУ

«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»

/ Т.Ю.Адаева/
29.08.2022 г



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

2 курс, приём 2022 г.
2023-2026 уч. год

2022г.

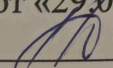
Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г, №1355.

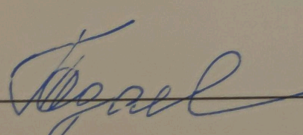
Организация-разработчик: ГАПОУ «Тетюшский педагогический колледж»

Разработчики:

Ибрагимов А.В., преподаватель физического воспитания ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Селюков В.Н. преподаватель физического воспитания ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ФК и ОБЖ ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты», протокол № 1, от «29.08.2022 г
председатель ПЦК:  /А.В.Ибрагимов/

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты», протокол № 1 от «31» 29.08.2022 г
председатель педагогического совета:  /Т.Ю. Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы.

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура

Программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Учитель физической культуры должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовать 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 в 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 детей.

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

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Содержание учебной дисциплины / МДК направлено на достижение следующих личностных результатов

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	204
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта. 3,4,5,7 семестры-зачет.8семестр- дифференцированный зачёт.</i>	

Распределение часов по семестрам

Разделы физической подготовки	Расчёт часов по семестрам					
	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория	1	1	1	1		
Лёгкая атлетика	9	8	9	12	10	8
Прикладная гимнастика	10	6	8		10	8
Спортивные игры						
Баскетбол	10		12		10	
Волейбол		10		12		
Лыжная подготовка		13		13		
Плавание						8

Контрольные комплексные упражнения	2	2	2	2	2	4
Итого	32	40	32	40	32	28

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки учащихся и основы здорового образа жизни			4	
Тема 1.1. «Физическая подготовка - средство повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава»	Содержание учебного материала		1	2
	1	Физическая подготовка - средство повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава»		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Подготовка устных сообщений на тему « Значение физической подготовки» Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств			
Тема 1.2. Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке	Содержание учебного материала		1	
	1	Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Подготовка устных сообщений на тему «Здоровый образ жизни) Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств			
Тема 1.3. «Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Содержание учебного материала		1	2
	1	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств Подготовка устного сообщения на тему « Современные формы занятий физической активностью»			
Тема 1.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	Содержание учебного материала		1	2
	1	Здоровье человека и здоровый образ жизни Здоровье – одна из основных жизненных ценностей человека. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств» Подготовка устных сообщений на тему «Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика»			
Раздел 2. Легкая атлетика			56	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия		20	
	1.Бег на короткие дистанции (100. 200. 400 метров)			

	2.Челночный бег 10х10 м	20	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств»		
	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	22	
	1. Бег на средние дистанции (800, 1000. 1500 м)		
	2. Бег на длинные дистанции (3000, 5000, 10000 м)		
	3. Кроссы		
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств»		
	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 2.3. Прыжки	Практические занятия	14	
	1 Прыжок в длину с разбега		
	2. Прыжок в высоту с разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств»		
	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		

1	2	3	
Раздел 3. Прикладная гимнастика		42	
Тема 3.1. Упражнения на перекладине	Практические занятия	12	
	1. Подтягивание.		
	2. Подъем переворотом		
	3 Поднимание ног к перекладине.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1 Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 3.2. Упражнения на полу (ковре).	Практические занятия	10	
	1. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине		
	2. Кувырок вперед.		
	3 Кувырок назад		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 3.3. Упражнения на брусьях	Практические занятия	10	
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре		
	2. Угол в упоре		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 3.4. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на канате	Практические занятия	10	

	1. Сидя на скамейке взявшись руками за ее передний край, ноги вытянуть вперед. Слегка отклонив туловище назад, поднять прямые ноги на высоту головы, опустить ноги, наклонить туловище вперед до касания лбом коленей, руки кистями к носкам ног; затем вернуться в исходное положение		
	2. Гиперэкстензия		
	3. Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 3.5. Упражнения в поднимании и переноске занимающихся	Практические занятия	10	
	1 Переноска сидящего на руках, Переноска сидящего на руках с опорой спиной, Переноска с поддержкой под руки и колени, Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках 2. Переноска с поддержкой под ноги и спину, Переноска сидящего верхом на спине, Переноска на плечах 3. Переноска с поддержкой двумя руками, Переноска с поддержкой одной рукой, Переноска лежащего на одном плече		
Раздел 4. Спортивные игры		56	
Тема 4.1.1 Баскетбол	Практические занятия	32	
Тема 4.1.2 Технические действия	1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передача мяча различными способами на месте. 3. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Развитие выносливости. 6. Развитие силы. 7. Инструктаж по ТБ	24	
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	1. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 4.1.3 Тактические действия	1. Быстрый прорыв (2 х 1). 2. Быстрый прорыв (3 х 2) 3. Зонная защита (2 х 3)	14	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		

	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 4.2.1 Волейбол	Практические занятия	24	
Тема 4.2.2 Технические действия	1. Инструктаж по ТБ 2. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 3. Верхняя передача мяча в парах с шагом. 4. Прием мяча двумя руками снизу. 5. Прямой нападающий удар. 6. Верхняя прямая подача. 7. Развитие координационных способностей.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	1. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 4.2.3 Тактические действия	1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2. Нападение через 2-ю зону. 3. Групповое блокирование. 4. Действия в защите. 5. Действия в нападении. 6. Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. Индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Раздел 4. Лыжная подготовка		28	
Тема 4.1 Способы передвижения на лыжах	Практические занятия	22	
	1. Ходьба без палок, Попеременный двухшажный ход, Попеременный четырехшажный ход		
	2. Одновременный бесшажный ход, Одновременный одношажный ход, Одновременный двухшажный ход		
	3. Коньковые ходы		
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств»		

	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Тема 4.2. Способы преодоления подъемов на лыжах	Практические занятия	6	
	1. Подъем обычным шагом, Подъем «полуелочкой».		
	2. Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Подъем «зигзагом».		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств»		
	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Раздел 5. Контрольные комплексные упражнения		14	
Тема 5.1. Контрольные нормативы	Практические занятия	14	
	1. изучения приемов выполнений нормативов		
	2. Совершенствование приемов подготовки		
	3. Комплексная оценка физической подготовки учащихся		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
Раздел 6. Плавание		8	
Тема 6.1. Способы плавания	Практические занятия	8	
	1. обучение наиболее ценным и простейшим способам плавания		
	2. обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них		
	3. Обучение нырянию и оказанию помощи утопающему		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств		
	2. индивидуальные занятия по технике выполнения упражнений		
	Итого	208	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, лыжной базы, спортивного городка. _____.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные. Скакалки, обруча, гимнастическая стенка, гимнастические маты, волейбольная сетка, набивные мячи.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование лыжной базы: лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Физическая культура. В.И.Лях. - М, : «Просвещение»,2011.
2. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре.учебник.-1-е изд.\ под ред. Железняка Ю.Д.-2013.-256с.
3. Коваль В.И.Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ В.И. Коваль, Т.А. Родионова.-2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.-320 с. Реком ФГУ «ФИРО»

Дополнительные источники:

- 1.Физическая культура.Муллер А.Б. ДядичкинН.С.Богащенко Ю.А. Учебник и практикум для СПО.- М:Изд. Юрайт.. 2017.-424 с.
- 2.Физическая культура. И.С.Барчуков. Под общей редакцией Н.Н. Маликова. Москва. Академия. 2013
- 3.Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования/[Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].-12-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-176с. Реком ФГУ «ФИРО»
- 4.Теоретические основы физической культуры. С.И. Жданов. /Учебное пособие. - ОГТИ, 2010.
- 5.Физическое воспитание. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко. - М. : «Высшая школа», 2008.
- 6.Лёгкая атлетика. А.Р. Жилкин, В.М. Кузьмин. – М.: «Академия»,2005.
- 7.Подвижные игры Жуков М.Н. Учеб.для студ. пед. вузов. М: Изд. Академия, 2004-160 с.

8. Спортивные игры Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М. Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. выс. Пед. учеб. заведений. -Изд. Академия, 2004-520 с.

9. Настольная книга учителя физической культуры. Б.И.Мишин. - М.: Издательство «Аристель», 2003.

10. Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: «Мастерство», 2002.

11. Гимнастика. М.А. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: «Академия», 2001.

Интернет – ресурсы:

[http:// window.edu. ru/ windowcatalog/](http://window.edu.ru/windowcatalog/) <http://www.fizkulturavscykole.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения.	
-иметь представления о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Учебный диалог.
-объяснять изученные упражнения; объяснять технику выполнения, выделяя главные элементы, определить их взаимосвязь.	Учебный диалог.
-показать упражнение, сопровождая его объяснением подчёркивая в показе главные элементы.	Опрос, показ.
-определить и продумать ошибки в выполнении упражнений; определить причину и способ исправления.	Показ, опрос, апробация.
Правильно подать команду, чётко разграничивая предварительную и исполнительную часть команды.	Опрос, показ.
Знания.	
-основы здорового образа жизни;	Учебный диалог.
-уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;	
--достижения жизненных и профессиональных целей;	Апробация
-самоопределение в физической культуре;	Самостоятельная работа.
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Тестирование.
-Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое занятие.