



**Приложение 19**

к ОПОП СПО - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (очная форма обучения, б.9 кл., прием 2022 г.)

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



Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1351

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Камышловский педагогический колледж», 264860, Свердловская область, г. Камышлов, ул. Маяковского, д.11.; тел. 8(34375) 2-08-03, e-mail: [izkpk@mail.ru](mailto:izkpk@mail.ru), <http://kpk.uralschool.ru/>

**Разработчик:**

Петкин Игорь Николаевич, преподаватель физической культуры ВКК



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>Error! Book</b>



## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих **общих компетенций (ОК)**:

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 детей.

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

**Профессиональных компетенций (ПК)**, соответствующих основным видам профессиональной деятельности: ПК 1.1, 1.3, 3.2

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

Учебная дисциплина способствует достижению целевых ориентиров воспитания:

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий



	<p>правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, в том числе техники безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для успешной адаптации к избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
--	---

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа человека

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	258
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	162
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	86
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	



## 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) (если предусмотрены)	Объем часов				Уровень освоения
		Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7
<b>2 курс 3 семестр</b>						
<b>Тема 1 <u>Основы здорового образа жизни.</u></b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и здоровый образ жизни. <u>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</u>	1				2.
	<b>Практические занятия</b> Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью Мини-футбол. Остановка, передача мяча		1			
	<b>Самостоятельная работа</b> Критерии эффективности здорового образа жизни			1		
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b> Роль физкультурного комплекса ГТО	1				2
	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)		1			



	Турпоход в условиях соревновательной деятельности						
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
Тема 3. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции Метание мяча, гранаты		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения для метания			1			
Тема 4. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на длинные дистанции Прыжки в длину		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения прыгуна.			1			
Тема 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать основные положения методики закаливания; Использовать элементы самоконтроля;			1			
Тема 6. Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)			2		2	



	Мини-футбол. Удары по мячу, учебная игра						
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать основные положения методики закаливания; Использовать элементы самоконтроля;						
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Соблюдать личную гигиену.			1			
<b>Тема 8.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять ОРУ с мячом;			1			
<b>Тема 9.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения баскетболиста			1			
<b>Тема 10.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника нападающих действий; Индивидуальная техника защитных действий		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;			1			
<b>Тема 11.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> История и основные правила игры в баскетбол. <b>Практические занятия</b>					2	



	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; Командно-тактические действия в баскетболе.		2				
	<b>Самостоятельная работа</b> Выучить основные правила игры в баскетбол Выполнять прыжки со скакалкой			1			
<b>Тема 12.</b> Баскетбол. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Выполнять челночный бег функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств			1			
<b>Тема 13</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Комплекс акробатических упражнений Лазание по канату с помощью ног (юноши без помощи ног) Спортивная лапта. Передача, ловля мяча, передвижение		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гириями;			1			
<b>Тема 14</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Спортивная лапта. Подача мяча, осаливание игрока		2			2	



	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения для развития координационных способностей; Выполнять ОРУ со скакалкой			1			
<b>Тема 15</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки) Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта. Двухсторонняя учебная игра		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять акробатические упражнения; Выполнять утреннюю гимнастику			2			
<b>Тема 16</b> Гимнастика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. Спортивная лапта. Правило игры, игра по правилам		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b>						
<b>2 курс 4 семестр</b>							
<b>Тема 17</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия:</b> Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью				1		
<b>Тема 18</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения по выбору испытаний физкультурного					2	



Физкультурный комплекс ГТО. Биатлон в колледж.	комплекса (лыжные гонки, стрельба). Программа «Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж»	1					
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба).		1				
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору			1			
Тема 19 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1					2
	<b>Практические занятия</b> Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении;		1				
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения на развитие выносливости;			1			
Тема 20 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения на развитие выносливости;			1			
Тема 21 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения классическим ходом;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения для лыжника;			1			
Тема 22 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения классическим ходом;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения для лыжника;			1			



<b>Тема 23</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Использование рельефа во время движения на лыжах					2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать элементы самоконтроля;						
<b>Тема 24</b> Лыжная подготовка. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Соблюдать личную гигиену.				1		
<b>Тема 25</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения волейболиста; Выполнять ОРУ со скакалкой;				1		
<b>Тема 26</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.				1		
<b>Тема 27</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника нападающего удара; Техника блокирования;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выучить основные правила игры в волейбол;				1		
<b>Тема 28</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> История игры в волейбол Основные правила игры в волейбол		2			2	



	<b>Практические занятия</b> Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности						
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);			1			
<b>Тема 29</b> Волейбол. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Соблюдать личную гигиену во время занятий л/а.			1			
<b>Тема 30</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в высоту		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения прыгуна;			1			
<b>Тема 31</b> Физкультурный комплекс ГТО, «Биатлон в ГТО»	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа)		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
<b>Тема 32</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения бегуна;			1			
<b>Тема 33</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с разбега		2			2	



	Метание мяча, гранаты						
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения при метании; Использовать элементы самоконтроля;			1			
<b>Тема 34</b> Физкультурный комплекс ГТО, «Биатлон в ГТО»	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
<b>Тема 35</b> Легкая атлетика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать основные положения методики закаливания; Соблюдать личную гигиену.			1			
<b>Тема 36</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b> Техника игры в стритбол		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выучить основные правила игры в стритбол; Выучить основные правила игры в пляжный волейбол			2			
<b>Тема 37</b> Спортивные игры. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Техники игры в пляжный волейбол		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b>						



3 курс 5 семестр							
Тема 1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b> Оздоровительные системы физического воспитания	1				2	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью		1				
	<b>Самостоятельная работа</b> Критерии эффективности здорового образа жизни			1			
Тема 2. Физкультурный комплекс ГТО.	<b>Содержание учебного материала:</b> Роль физкультурного комплекса ГТО, программы «Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж»		2			2	
	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Турпоход в условиях соревновательной деятельности.						
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
Тема 3. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения бегуна, прыгуна; Выполнять специальные упражнения при метании;			1			
Тема 4	<b>Практические занятия</b>					2	



Физкультурный комплекс ГТО, Биатлон в ГТО	Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость) Мини-футбол. Учебная игра		2				
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО				1		
Тема 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать элементы самоконтроля;				1		
Тема 6 Легкая атлетика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Соблюдать личную гигиену во время занятий легкой атлетикой				1		
Тема 7. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча; Индивидуальная техника ведения мяча;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять ОРУ с мячом; Выполнять специальные упражнения баскетболиста;				1		
Тема 8. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в баскетбол <b>Практические занятия</b> Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		2				2



		Индивидуальная техника нападающих, действий; Индивидуальная техника защитных действий;						
		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения с баскетбольным мячом			1			
<b>Тема</b> Баскетбол. Контрольная точка	<b>9.</b>	<b>Практические занятия</b> Командно-тактические действия в баскетболе. Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.		2			2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Выполнять ОРУ со скакалкой			1			
<b>Тема</b> Гимнастика	<b>10</b>	<b>Практические занятия</b> Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Спортивная лапта. Передача, ловля, подача мяча, осаливание		2			2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гирями;			1			
<b>Тема</b> Гимнастика	<b>11</b>	<b>Практические занятия</b> Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта. Учебная игра		2			2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения для развития координационных способностей;			2			
<b>Тема</b> Гимнастика. Контрольная	<b>12</b>	<b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки)		2			2	



точка	Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка.						
	<b>Самостоятельная работа</b>						
<b>3 курс 6 семестр</b>							
<b>Тема 13</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия:</b> Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью			1			
<b>Тема 14</b> Физкультурный комплекс ГТО. Биатлон в колледж.	<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения по выбору испытаний физкультурного комплекса (лыжные гонки, стрельба). Программа «Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж»	1					2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба ).		1				
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору				1		
<b>Тема 15</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1					2
	<b>Практические занятия</b> Способы передвижения на лыжах;		1				



	Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;						
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения на развитие выносливости;			1			
<b>Тема 16</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения классическим ходом;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения для лыжника;			1			
<b>Тема 17</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах Лыжные гонки в условиях соревновательной деятельности		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать элементы самоконтроля;			1			
<b>Тема 18</b> Лыжная подготовка. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать основные методы закаливания; Соблюдать личную гигиену.			1			
<b>Тема 19</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения волейболиста;			1			



	Выполнять ОРУ со скакалкой;						
<b>Тема</b> 20 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в волейбол <b>Практические занятия</b> Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выучить основные правила игры в волейбол; Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.			1			
<b>Тема</b> 21 Волейбол. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Соблюдать личную гигиену.			1			
<b>Тема</b> 22 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в высоту		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения прыгуна;			1			
<b>Тема</b> 23 Физкультурный комплекс ГТО, «Биатлон в ГТО»	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных			1			



	тестов ГТО						
<b>Тема 24</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег Метание мяча, гранаты		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения при метании;			1			
<b>Тема 25</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с разбега Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать элементы самоконтроля;			1			
<b>Тема 26</b> Легкая атлетика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		2			2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать основные положения методики закаливания; Соблюдать личную гигиену. Выучить основные правила игры в стритбол, пляжный волейбол			2			
<b>Тема 27</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b> Техника игры в стритбол, пляжный волейбол		2			2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>						
<b>4 курс 7 семестр</b>							
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b> Оценка эффективности занятий физической	1				2	



	культурой.						
	<b>Практические занятия</b> Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью		1				
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение истории развития физкультурного комплекса ГТО			1			
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО.	<b>Содержание учебного материала:</b> Роль физкультурного комплекса ГТО, программы «Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» <b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Турпоход в условиях соревновательной деятельности.		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения бегуна, прыгуна; Выполнять специальные упражнения при метании;			1			
<b>Тема 4</b> Физкультурный	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения		2				2



комплекс ГТО, Биатлон в ГТО	испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость) Мини-футбол. Учебная игра						
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
Тема 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать элементы самоконтроля;			1			
Тема 6 Легкая атлетика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Соблюдать личную гигиену.			1			
Тема 7. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения баскетболиста;			1			
Тема 8. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в баскетбол		2				2
	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника нападающих, действий; Индивидуальная техника защитных действий;						
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;			1			
Тема 9. Баскетбол.	<b>Практические занятия</b> Командно-тактические действия в баскетболе.		2				2



Контрольная точка	Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.						
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);			1			
Тема 10 Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Спортивная лапта. Ловля, передача, подача мяча, осаливание		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гириями;			1			
Тема 11 Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта. Учебная игра		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения для развития координационных способностей; Выполнять ОРУ со скакалкой			2			
Тема 12 Гимнастика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка.		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b>						
<b>4 курс 8 сессия</b>							
Тема 13 Профессиональн	<b>Практические занятия:</b> Упражнения для развития внимания, оперативного		2				2



о-прикладная физическая подготовка	мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.						
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью			1			
<b>Тема 14</b> Физкультурный комплекс ГТО. Биатлон в колледж.	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба ).		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору			1			
<b>Тема 15</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений Техника передвижения классическим ходом;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения для лыжника; Выполнять упражнения на развитие выносливости;			1			
<b>Тема 16</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать элементы самоконтроля;			1			
<b>Тема 17</b> Лыжная подготовка.	<b>Практические занятия</b> Преодоление контрольной дистанции		2				2



Контрольная точка	Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.						
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать основные методы закаливания; Соблюдать личную гигиену.			1			
Тема 18 Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения волейболиста; Выполнять ОРУ со скакалкой;			1			
Тема 19 Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Основные правила игры в волейбол		2				2
	<b>Практические занятия</b> Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности						
	<b>Самостоятельная работа</b> Выучить основные правила игры в волейбол; Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.			1			
Тема 20 Волейбол. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.		2				2
	<b>Самостоятельная работа</b> Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Соблюдать личную гигиену.			1			
Тема 21 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в высоту		2				2



	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища); гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)						
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять специальные упражнения прыгуна; Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			1			
<b>Тема 22</b> Легкая атлетика. Контрольная точка	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции Метание гранаты Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка. <u>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</u>		4			2	
	<b>Самостоятельная работа</b>						
<b>Дифференцированный зачет</b>					2		
<b>Итого:</b>		8	162	86	2		
		<b>170</b>					
		<b>258</b>					

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 ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

*Оборудование:*

стенка гимнастическая (2 шт.); перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической (1 шт.); гимнастические скамейки (4 шт.); гимнастические снаряды (перекладина (1 шт.), бревно (1 шт.), конь для прыжков (1 шт.) и др.), маты гимнастические (6 шт.), канат для лазания (1 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), стойки для прыжков в высоту (1 шт.), перекладина для прыжков в высоту (1 шт.), зона приземления для прыжков в высоту (1 шт.), скакалки (20 шт.), палки гимнастические (30 шт.), мячи набивные (10 шт.), мячи для метания (15 шт.), гантели, гири 16, 24 кг, мишени для дартса (7 шт.), кегли, кольца для метания, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные (6 шт.), сетки баскетбольные (3 шт.), мячи баскетбольные (30 шт.), стойки волейбольные (3 шт.), защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная (2 шт.), антенны волейбольные, мячи волейбольные (30 шт.),

*Тренажерный зал:*

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,

Лыжная комната с лыжехранилищем:

лыжи с креплениями (30 пар), лыжные палки (30 пар), лыжные ботинки (40 пар), коньки (25 пар).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основная литература*

Бишаева А.А. Физическая культура (2-е изд., стер.) учебник - М.: «Академия», 2017.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/491233\\*](https://urait.ru/bcode/491233*)

Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/497734\\*](https://urait.ru/bcode/497734*)

Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/489849\\*](https://urait.ru/bcode/489849*)

#### *Дополнительная литература*

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>



Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

*Интернет-ресурсы:*

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

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

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



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение индивидуальных заданий Наблюдение
<i>Знать:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование, устный опрос
основы здорового образа жизни.	Тестирование, устный опрос

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861703

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025