



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

### **Приложение 6**

к ОПОП СПО - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) (углубленная подготовка, прием 2017 г.)

Подписано цифровой подписью: Директор Кочнева Е.Н.  
DN: cn=Директор Кочнева Е.Н., email=izkrk@mail.ru,  
o=ГАПОУ СО "Камышловский педагогический колледж"  
Дата: 2021.01.20 16:19:16 +05'00'

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденным приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1389.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное 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, <http://kpk.uralschool.ru/>

**Разработчик:**

Петкин Игорь Николаевич, преподаватель физической культуры



## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>4</b>
<b><u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>6</b>
<b><u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>13</b>
<b><u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>14</b>



## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОД.01.06 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

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

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

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

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

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

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

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **овладеть следующими общими компетенциями:**

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в



профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **39** часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>78</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>69</i>
контрольные работы	<i>5</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>39</i>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>39</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)
1	2
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала 1 <b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b> Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и вредных привычек. Организация и проведение занятий физической культурой формирования двигательных действий и развития физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. 2 Роль физкультурного комплекса ГТО <b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b> Способы закаливания, основные приемы самомассажа. Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение критериев эффективности здорового образа жизни 2. Изучение истории развития физкультурного комплекса ГТО
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование. Основы формирования двигательных действий физических качеств</b>	
<b>Тема 2.1. Упражнения в системе физкультурного комплекса ГТО</b>	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) 2. Упражнения выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 м, гибкость, туристический поход). Соблюдение безопасности при выполнении упражнений и проведении туристических походов Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО 2. Выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, состояния здоровья и физической подготовленности
<b>Тема 2.2. Упражнения в системе легкоатлетической подготовки:</b>	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники в беге на 100 и 30 м. Осуществление контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролем выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки. 1. Совершенствование индивидуальной техники в кроссовом беге 2. Совершенствование индивидуальной техники в прыжках в длину 3. Совершенствование индивидуальной техники метания мяча Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить специальные упражнения бегуна 2. Выполнить специальные упражнения прыгуна 3. Выполнить специальные упражнения при метании 4. Выполнить нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг)



		5. Использовать основные положения методики закаливания 6. Использовать элементы самоконтроля 7. Соблюдать личную гигиену 8. Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг
<i>Тема 2.3. Упражнения в системе занятий баскетболом:</i>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	
	1. Совершенствование индивидуальной техники ведения мяча	
	2. Совершенствование индивидуальной техники броска мяча в кольцо	
	3. Совершенствование индивидуальной техники нападающих действий	
	4. Совершенствование индивидуальной техники защитных действий	
	5. Игра в баскетбол по правилам. Судейство соревнований	
	6. Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе Осуществление судейства школьных соревнований по одному из программных видов	
<i>Тема 2.4. Упражнения в системе занятий гимнастикой:</i>	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Выполнить ОРУ с мячом	
	2. Выполнить прыжковые упражнения	
	3. Выполнить специальные упражнения баскетболиста	
	4. Выполнить упражнения с баскетбольным мячом	
	5. Выполнить прыжки со скакалкой	
	6. Выполнить нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг)	
7. Выполнить челночный бег		
8. Выучить основные правила игры в баскетбол		
<i>Тема 2.5. Виды спорта по выбору</i>	Содержание учебного материала	
	Правило и техника игры в спортивную лапту;	
	Правило и техника игры в дартс	
	Атлетическая гимнастика и упражнения на тренажерах	
	Практические занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Выучить основные правила игры в спортивную лапту;		
Выучить основные правила игры в дартс		



<i>Тема</i> <i>Упражнения в системе физкультурного комплекса ГТО</i>	2.6.	Содержание учебного материала
	в	Практические занятия 1. Упражнения выполнения испытаний по выбору (лыжные гонки, стрельба).
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору
<i>Тема</i> <i>Упражнения в системе лыжной подготовки:</i>	2.7.	Содержание учебного материала
	в	Практические занятия
		1. Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах
		2. Способы подъема на лыжах, способы торможения, стойки спусков
		3. Совершенствование индивидуальной техники одновременным и попеременным ходом
		4. Совершенствование индивидуальной техники классическим ходом
		5. Совершенствование индивидуальной техники коньковым ходом
		6. Использование рельефа во время движения на лыжах
		7. Преодоление контрольной дистанции
		Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнить упражнения на развитие выносливости 2. Выполнить специальные упражнения для лыжника 3. Соблюдать основные методы закаливания 4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий физической нагрузки 5. Использовать личную гигиену
<i>Тема</i> <i>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (с учетом состояния здоровья и физической подготовленности)</i>	2.8.	Содержание учебного материала
	в	Практические занятия
		1. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие движений и гибкости. Составление и выполнение комплексов упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
		2. Корригирующая гимнастика с учетом индивидуальных особенностей организма. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование стройной фигуры. Выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния физической подготовленности;
		3. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
		4. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма 2. Составить сообщение об использовании знаний и умений в практической деятельности повседневной жизни, роли самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию движений	
<i>Тема</i> <i>Упражнения в системе занятий волейболом:</i>	2.9.	Содержание учебного материала
	в	Практические занятия
		1. Совершенствование индивидуальной техники верхней передачи 2. Совершенствование индивидуальной техники приема снизу двумя руками



		3. Совершенствование индивидуальной техники нападающего удара
		4. Совершенствование техники блокирования
		5. Игра в волейбол по правилам. Судейство соревнований
		6. Совершенствование командно-тактических действий в волейболе
		7. Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности
		Контрольные работы
		Самостоятельная работа обучающихся
		1. Выполнить ОРУ с мячом
		2. Выполнить прыжковые упражнения
		3. Выполнить специальные упражнения волейболиста
		4. Выполнить упражнения с волейбольным мячом
		5. Выполнить прыжки со скакалкой
		6. Выполнить челночный бег
		7. Выучить основные правила игры в баскетбол
<i>Тема</i>	<i>2.10.</i>	Содержание учебного материала
<i>Упражнения в системе легкоатлетической подготовки:</i>		Практические занятия
		1. Совершенствование индивидуальной техники в прыжках в высоту
		2. Совершенствование индивидуальной техники в беге на 30 и 100 м
		3. Совершенствование индивидуальной техники в кроссовом беге
		4. Совершенствование индивидуальной техники в прыжках в длину
		5. Совершенствование индивидуальной техники метания мяча, гранаты
		Самостоятельная работа обучающихся
		1. Выполнить специальные упражнения бегуна
		2. Выполнить специальные упражнения прыгуна
		3. Выполнить специальные упражнения при метании
		4. Использовать основные положения методики закаливания
		5. Использовать элементы самоконтроля
		6. Соблюдать личную гигиену.
		7. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию движений
<i>Тема</i>	<i>2.11.</i>	Содержание учебного материала
<i>Виды спорта по выбору</i>		Правило и техника игры в стритбол
		Правило и техника игры в пляжный волейбол
		Правило и техника футбола
		Практические занятия
		Самостоятельная работа обучающихся
		1. Выучить основные правила игры в стритбол;
		2. Выучить основные правила игры в пляжный волейбол
<b>Всего:</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 ОД.01.06 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**

*Основные источники:*

1. Бишаева И.И. Физическая культура. М., 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. 7-е изд. М., 2014 г. 237 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : учеб. пособие для студентов СПО. 11-е изд. М., 2014 г

*Дополнительные источники:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология : учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология : учебный практикум. М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
7. Методические рекомендации : здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.



8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

9. Хрушев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания : учеб. пособие для вузов. М., 2006.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li><li>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li><li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li><li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li><li>- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта;</li><li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств. Совершенствованию техники движений;</li><li>- включить занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</li></ul>	<p>Выполнение практических заданий, упражнений, наблюдение за выполнением упражнений</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li><li>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li><li>- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li></ul>	<p>Выполнение индивидуальных заданий, тест</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022