



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

## Приложение 19

к ОПОП СПО - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация программист, прием 2020 г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547, Примерной основной образовательной программой по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (регистрационный номер в государственном реестре примерных основных образовательных программ: 09.02.07-170511. дата регистрации в реестре: 11.05.2017г.)

**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](mailto:izkpk@mail.ru), <http://kpk.uralschool.ru/>

**Разработчик:**

Петкин Игорь Николаевич, преподаватель физической культуры



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22



## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06-08.

ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- Основы здорового образа жизни;</li><li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>- Средства профилактики перенапряжения</li></ul>



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	146
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>12</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах				Коды компетенций
		Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	Экзамен (зачет, дифференцированный зачет)	
<b>2 курс 3 семестр – 34 часа</b>						
<b>Тема 1.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и здоровый образ жизни. <u>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;</u> <u>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</u> <u>Средства профилактики перенапряжения</u> <b>Практические занятия</b> Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>OK03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b> Роль физкультурного комплекса ГТО <b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>



	характерными для данной профессии (специальности)					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции Метание мяча, гранаты		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 4.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на длинные дистанции Прыжки в длину		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 5.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 6.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 8.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 9.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника ведения мяча;		2			<i>OK 03, OK 04,</i>



	Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;					OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b> <b>10.Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника нападающих действий; Индивидуальная техника защитных действий		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b> <b>11.Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> История и основные правила игры в баскетбол.	1				OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Практические занятия</b> Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; Командно-тактические действия в баскетболе.		1			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b> <b>12.Баскетбол.Конт</b> <b>рольная точка.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b> <b>13</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> Комплекс акробатических упражнений Лазание по канату с помощью ног (юноши без помощи ног) Спортивная лапта		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b> <b>14</b> <b>Гимнастика</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		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b> <b>15</b> <b>Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом		2	2		OK 03, OK 04,



Контрольная точка.	бревне (девушки) Опорный прыжок через козла, коня; Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике.					OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 16 Зачет</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>				2	
	<b>2 курс 4 семестр – 46 часов</b>					
<b>Тема 17</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда. Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 18</b> Физкультурный комплекс ГТО. Контрольная точка	<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения по выбору испытаний физкультурного комплекса(лыжные гонки, стрельба) <b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 19</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки <b>Практические занятия</b> Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении;	1				OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1			
<b>Тема 20</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		2			OK 03, OK 04,



						OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 21</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения классическим ходом;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 22</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения коньковым ходом;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 23</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Использование рельефа во время движения на лыжах		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 24</b> Лыжная подготовка. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 25</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 26</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 27</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника нападающего удара;		2			OK 03, OK 04,



	Техника блокирования;					OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 28</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>					
	<b>Содержание учебного материала:</b> История игры в волейбол Основные правила игры в волейбол		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 29</b> Волейбол Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 30</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в высоту		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 31</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 32</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 33</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 34</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с разбега		2			OK 03, OK 04,



	Метание мяча, гранаты					OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 35</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 36</b> Легкая атлетика. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 37</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b> Техника игры в стритбол.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 38</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b> Техники игры в пляжный волейбол		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 39</b> Зачет	<b>Промежуточная аттестация</b>		2			
	<b>3 курс 5 семестр – 28 часов</b>					
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Практические занятия</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика			2		OK 03, OK 04, OK 06-08



	индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.					
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b> Роль физкультурного комплекса ГТО <b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>1</i>		<i>1</i>		<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 4</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость) <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 5.</b> Легкая атлетика. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 6</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча; <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 7.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>		<i>2</i>			<i>OK 03,</i>



	Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо; <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					OK 04, OK 06-08
<b>Тема 8.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в баскетбол <b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника нападающих, защитных действий; Командно-тактические действия в баскетболе. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1		1		OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 9</b> Баскетбол Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 10</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 11</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища)		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
<b>Тема 12</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). Спортивная лапта <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2			OK 03, OK 04, OK 06-08



<b>Тема 13</b> Гимнастика.Контр ольная точка	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 14 Зачет</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>				2	
<b>3 курс 6 семестр – 28 часов</b>						
<b>Тема 15</b> Профессионально -прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 16</b> Физкультурный комплекс ГТО. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 17</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Выбор одежды,обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	<i>1</i>				<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Практические занятия</b> Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		<i>1</i>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 18</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения классическим ходом;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 19</b> Лыжная	<b>Практические занятия</b>		2			<i>OK 03,</i>



подготовка	Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах					OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 20</b> Лыжная подготовка. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 21</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 22</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Основные правила игры в волейбол <b>Практические занятия</b> Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности	1	1			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 23</b> Волейбол. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 24</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Прыжки в высоту		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 25</b> Физкультурный	<b>Практические занятия</b> Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила		2			OK 03,



комплекс ГТО	(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)					OK 04, OK 06-08
Тема 26 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие, средние дистанции. Метание гранаты		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
Тема 27 Легкая атлетика. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с разбега Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
Тема 28 Зачет	<b>Промежуточная аттестация</b>				2	
	<b>4 курс 7 семестр – 20 часов</b>					
Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Практические занятия</b>					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Содержание учебного материала:</b> Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.			2		OK 03, OK 04, OK 06-08



<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс 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			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 4.</b> Легкая атлетика. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 5.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>					
	<b>Содержание учебного материала:</b> История баскетбола Основные правила игры в баскетбол		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 7.</b> Баскетбол Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Командно-тактические действия в баскетболе. Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема</b>	<b>Практические занятия</b>		2			<i>OK 03,</i>



<b>8</b> Гимнастика	Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта					<i>OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 9</b> Гимнастика. Контрольная точка.	<b>Практические занятия</b> Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Спортивная лапта		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 10</b> Зачет	<b>Промежуточная аттестация</b>				2	
	<b>4 курс 8 сессия – 12 часов</b>					
<b>Тема 11</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 12</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b> Техника передвижения классическим ходом. Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 13</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 14</b> Физкультурный комплекс 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			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 15</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче нормативов дифференцированного зачета			2		<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Тема 16</b> Дифференцированный зачет					2	<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
<b>Всего: 168 часов</b>		<b>8</b>	<b>146</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Наличие спортивного инвентаря для занятий: гимнастикой (коврики, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, степ платформы, фитбол, гантели, тренажеры, маты, мост, козел, конь, турник); баскетболом (площадка, кольца, мячи, призмы, свисток, табло, манишки), волейболом (площадка, сетка, мячи, свисток, табло, эспандеры); футболом (площадка, ворота, сетка, мячи, пирамида, табло, свисток, манишки), на лыжах (лыжи, палки, ботинки, мази, парафины, станок для нанесения мазей, флажки, секундомер); легкой атлетикой (беговая дорожка, барьер, флажки, секундомер, мячики для метания, гранаты для метания, рулетка, стойки для прыжков, маты, лопата, грабли) и др.;

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

*Печатные издания:*

Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ОИЦ «Академия», 2017.

*Электронные издания:*

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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456547>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — РЕЖИМ ДОСТУПА : [WWW.BIBLIO-ONLINE.RU/BOOK/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://WWW.BIBLIO-ONLINE.RU/BOOK/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9)

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611) (дата обращения: 25.12. 2020).



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

*Периодические издания*

Физическая культура: электронный журнал. Общероссийский портал «школа цифрового века»).Url: <https://ds.1sept.ru/resource/magazine>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"><li>- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- роль и значение физкультурного комплекса ГТО</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- свои возможности и ограничения в укреплении здоровья.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- определяет роль и значение физкультурного комплекса ГТО</li><li>-владеет системой знаний об основах здорового образа жизни;</li><li>-знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления здоровья.</li></ul>	Устный опрос. Тестирование
<ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>-вести здоровый образ жизни.</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения знака отличия ВФСК ГТО</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой;</li><li>-владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции;</li><li>-владеет техникой выполнения двигательных действий;</li><li>-владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх.</li></ul>	Оценка результатов выполнения практических заданий (работ) Оценка выполнения контрольных нормативов Оценка выполнения нормативов физкультурного комплекса ГТО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576006

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023