



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»

С.Н. Чернова
31 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024г.

РАССМОТРЕНО
на заседании рабочей группы ОП
Протокол № 10
от « 24 » мая 2024г.
Руководитель ОП _____ И.В. Лысенко

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (письмо министерства образования и науки Самарской области 30.08.2019г. №16/2806.)

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик:
Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты 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 жизни.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	168
Самостоятельная работа	18
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	150
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	141
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	1

2.2. ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объем часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 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)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4					4
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/3	1	3	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/4	1	4	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
Раздел 2. Виды спорта							
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/5	3	5	ПЗ		
	Выполнить прыжок в длину с места	1/6	3	6	ПЗ		
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/7	3	7	ПЗ		
	Выполнить бег на 400 м	1/8	3	8	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/9	3	9	ПЗ		
	Учебная игра	1/10	3	10	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/11	3	11	ПЗ		
	Учебная игра	1/12	3	12	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу	1/13	3	13	ПЗ		
	Учебная игра	1/14	3	14	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху	1/15	3	15	ПЗ		
	Учебная игра	1/16	3	16	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/17	3	17	ПЗ		
	Учебная игра	1/18	3	18	ПЗ		

	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/19	3	19	ПЗ		
	Учебная игра	1/20	3	20	ПЗ		
	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/21	3	21	ПЗ		
	Учебная игра	1/22	3	22	ПЗ		
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4					
	Активный отдых.	1/23	1	23	Лекция-беседа		
	Двигательная активность.	1/24	1	24	Лекция-беседа		
	Режим в трудовой и учебной деятельности	1/25	1	25	Лекция-беседа		
	Вводная и производственная гимнастика	1/26	1	26	Лекция-беседа		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/27	3	27	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/29	3	29	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/32	3	32	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					3
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/33	3	33	ПЗ		
	Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/35	3	35	ПЗ		
	Учебная игра	1/36	3	36	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/37	3	37	ПЗ		

	Учебная игра	1/38	3	38	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/39	3	39	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/40	3	40	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/41	3	41	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/42	3	42	ПЗ		
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/43	3	43	ПЗ		
	Учебная игра	1/44	3	44	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	8					3
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/45	3	45	ПЗ		
	Учебная игра	1/46	3	46	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/48	3	48	ПЗ	Броски мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/50	3	50	ПЗ		
	Учебная игра	1/51	3	51	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/52	3	52	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/54	3	54	ПЗ		
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/56	3	56	ПЗ		
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/58	3	58	ПЗ		
	Учебная игра	1/59	3	59	ПЗ		
	Выполнить технику подачи мяча в прыжке	1/60	3	60	ПЗ		

	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/62	3	62	ПЗ		
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ		
	Учебная игра. Зачет	1/64	3	64	ПЗ		
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/66	3	66	ПЗ		
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/68	3	68	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					2
	Выполнить бег по повороту	1/69	3	69	ПЗ	ОРУ на силу ног	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/70	3	70	ПЗ	ОРУ на силу рук	1
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/71	3	71	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/72	3	72	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	12					
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/73	3	73	ПЗ		
	Учебная игра	1/74	3	74	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/75	3	75	ПЗ		
	Учебная игра.	1/76	3	76	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/77	3	77	ПЗ		
	Учебная игра	1/78	3	78	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/79	3	79	ПЗ		
	Учебная игра	1/80	3	80	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/81	3	81	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	82	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/83	3	83	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/84	3	84	ПЗ		
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить комплекс для профилактики утомления	1/85	3	85	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при	1/86	3	86	ПЗ		

	плоскостопии						
	Выполнить комплекс упражнений для снятия утомления	1/87	3	87	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/88	3	88	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/89	3	89	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/90	3	90	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/91	3	91	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/92	3	92	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить бег по повороту	1/93	3	93	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/94	3	94	ПЗ		
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/95	3	95	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/96	3	96	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16					
	Выполнить перемещения по площадке	1/97	3	97	ПЗ		
	Учебная игра	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/99	3	99	ПЗ		
	Учебная игра	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/101	3	101	ПЗ		
	Учебная игра	1/102	3	102	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/103	3	103	ПЗ		
	Учебная игра	1/104	3	104	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/105	3	105	ПЗ		
	Учебная игра	1/106	3	106	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/107	3	107	ПЗ		
	Учебная игра	1/108	3	108	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/109	3	109	ПЗ		

	Учебная игра	1/110	3	110	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/111	3	111	ПЗ		
	Учебная игра	1/112	3	112	ПЗ		
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/113	3	113	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/114	3	114	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/115	3	115	ПЗ		
	Зачет	1/116	3	116	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	1/117	3	117	ПЗ		
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/118	3	118	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/119	3	119	ПЗ		
	Выполнить эстафетный бег	1/120	3	120	ПЗ		
	Выполнить кроссовую подготовку	1/121	3	121	ПЗ	Бег на выносливость	1
	Сдача нормативов	1/122	3	122	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					2
	Выполнить перемещения по площадке	1/123	3	123	ПЗ		
	Учебная игра.	1/124	3	124	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/125	3	125	ПЗ		
	Учебная игра.	1/126	3	126	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/127	3	127	ПЗ	ОРУ на силу рук	1
	Учебная игра.	1/128	3	128	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/129	3	129	ПЗ		
	Учебная игра	1/130	3	130	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					1
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/131	3	131	ПЗ		

	Учебная игра	1/132	3	132	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/133	3	133	ПЗ		
	Учебная игра	1/134	3	134	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/135	3	135	ПЗ		
	Учебная игра	1/136	3	136	ПЗ		
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала						2
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/137	3	137	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/138	3	138	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/139	3	139	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/140	3	140	ПЗ		
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/141	3	141	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/142	3	142	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/143	3	143	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/144	3	144	ПЗ		
	Выполнить производственную гимнастику	1/145	3	145	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/146	3	146	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/147	3	147	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/148	3	148	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить упражнения на равновесие	1/149	3	149	ПЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/150	3	150	ПЗ		
Объем образовательной нагрузки – 168 часов самостоятельной работы – 18 часов							
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 150 часов практических занятий – 142 часа							

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала
Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.
- 5) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.
- 11) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. —М., 2014.
- 12) Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. —М., 2014.

13) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

14) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

15) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

16) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

17) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

18) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений на все группы мышц и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат
- основы здорового образа жизни	Реферат, подбор индивидуального комплекса физических упражнений.