

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



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

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
51.02.02 «Социально-культурная деятельность (по видам)»  
(углублённой подготовки)

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 51.02.02 «Социально-культурная деятельность (по видам)».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:

Усманова Венера Незамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от «2» сентябрь 2021г.

Председатель ПЦК В. Усманова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 51.02.02 «Социально-культурная деятельность (по видам)».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в цикл «Общий гуманитарный и социально-экономический».

## 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 жизни.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций (ОК/ПК), результатов воспитания:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, 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 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР21 Демонстрирующий готовность соответствовать требованиям работодателя.

ЛР24 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 320 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 160 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 160 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	156
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки	
курсовой проект (работа)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	160
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>3 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Введение.</b>			
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Техника безопасности на уроках физкультуры	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	16	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо	1	2
	Заслоны	1	2
	Тактика игры	1	2-3
	Правила игры	1	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			

	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	1	2
	Прием мяча	1	2
	Подача мяча	1	2
	Нападающий удар и блокирование	1	2
	Правила игры	2	2
	Тактика игры	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 4. Лыжи</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Ознакомление с экипировкой	2	2
	Попеременный ход	2	2
	Преодоление 3 км. Попеременным ходом	2	2
	Коньковый ход	2	2
	Преодоление 1 км коньковым ходом	2	2-3
	Преодоление 5 км смешанным ходом	2	2
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гирями	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	20	
<b>Раздел 6. ППФП</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2
	Упражнения для общего развития	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2
	Упражнения с набивными мячами	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Кросс по пересеченной местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Прыжки в длину	2	2
	Эстафетный бег	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Броски мяча в кольцо	2	2
	Заслоны	2	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Передача мяча	2	2



	Подача мяча	2	2
	Прием мяча	2	2
	Правила игры	2	2
	Нападающий удар и блокирование	2	2
	тактика игры	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Раздел 4. Футбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2
	Удары по воротам	2	2
	Тактика игры	1	2
	Правила игры	1	2
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Упражнение на тренажерах	2	2
	Упражнение с гантелями	2	2
	Упражнение с гириями	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
<b>Раздел 6. ППФП</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Упражнения из раздела легкая атлетика	2	2
	Упражнения из раздела спортивные игры	2	2
	Упражнения общего развития	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2
	Упражнения со скакалкой	2	2

	Упражнения с набивными мячами	2	2
	ОФП	2	2
	ОФП	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>7 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Основы здорового образа жизни	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	10	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Кросс по пересечённой местности	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на средние дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	Бег на короткие дистанции	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Передача мяча	2	2
	Ведение мяча	2	2

	Броски мяча в кольцо	2	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Передача мяча	2	2
	Подача мяча	2	2
	Правила и тактика игры	2	2
<b>Дифференцированный зачёт</b>		2	
		<b>Всего:</b>	<b>320</b>

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

- 1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
- 2.Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
- 3.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, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.
- 4.Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники

- 1.Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879
- 2.Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6
- 3.Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. [PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)
4. [ironman.ru](http://ironman.ru)
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных 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>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Оперативность поиска и результативность использования информации, необходимой для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины.</p>

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР21 Демонстрирующий готовность соответствовать требованиям работодателя.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР24 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>