

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность

**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2022

## 1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## 2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 12

ПК 1.1 - 1.4, 2.1 - 2.5, 3.2

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	200	38	40	40	28	36	18
В том числе:							
Лекции, уроки							
Практические занятия, семинары	200	38	40	40	28	36	18
Самостоятельная работа	200	38	40	40	28	36	18
Формы промежуточной аттестации		другие	другие	другие	другие	другие	диф.зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>400</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>36</b>

## 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные	Самостоятельная	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12		12	24
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		136		136	272
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		52		52	104

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<p><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> <p>1.1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>1.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. 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. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и</p>

		<p>физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>1.1.3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>1.1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс утренней физической зарядки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2) выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3) выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4) выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5) выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6) выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7) выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8) выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9) проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</li> </ol>
2.	Учебно-	<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>

<p>практические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Круговая тренировка.</p>
	<p><b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>          Профессиональная терминология. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту. Метание снарядов (граната, мяч).</p>
	<p><b>Тема 2.3. Гимнастика с основами акробатик.</b>          Профессиональная терминология. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Акробатические упражнения.</p>
	<p><b>Тема 2.4. Спортивные игры.</b>          2.3.1. Баскетбол. Правила игры. Профессиональная терминология. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.          2.3.2. Волейбол. Правила игры. Профессиональная терминология. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование</p>

	<p>нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>2.3.3. Гандбол. Правила игры. Профессиональная терминология. Стойки, перемещения, прием и передачи, броски, тактика игры.</p> <p>2.3.4. Футбол. Правила игры. Профессиональная терминология. Перемещения, прием и передачи, удары, тактика игры</p> <p>2.3.3. Настольный теннис. Правила игры. Профессиональная терминология. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>2.3.4 Бадминтон. Правила игры. Профессиональная терминология. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</b></p> <p>2.4.1. Ритмическая гимнастика: Аэробика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной</p>
--	---

		<p>прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>2.4.2. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>
3.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка</p>

	<p>эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p>
	<p><b>Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка</b> Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре</p>

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.



3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018.

#### **б) Дополнительная литература**

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М. : Юрайт, 2018.

2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

4. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

#### **в) Электронные ресурсы:**

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 30.06.2022).

2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru> (дата обращения: 30.06.2022).

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 30.06.2022).

4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 22.08.2022).

5. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 22.08.2022).

6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [сайт]. — URL: <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 22.08.2022).

7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [сайт]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2022).

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

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