

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
*Приложение 1.9 Рабочая программа учебной дисциплины ООЦ.9 Физическая культура*

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООЦ.9 «Физическая культура»**

**2023 г.**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ООЦ.9 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-ОК 09

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на	Особенности социального и культурного контекста; правила

	государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 1.1.	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы, разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы, оценивать результативность физкультурно-спортивной работы	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ, цели и задачи физкультурно-спортивной работы, направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы, требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы показатели результативности физкультурно-спортивной работы
ПК 2.4.	определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность	основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта

	осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности	основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта
--	--	--

## 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>	78
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т.ч.:	
практические занятия	76
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		4	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях.</li> <li>2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры.</li> <li>3. Особенности физических способностей человека и их развитие.</li> <li>4. Основы физической и спортивной подготовки студентов.</li> </ol>	4	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		12	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта</li> <li>2. Техника прыжка в длину с места.</li> </ol> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b></p> <p>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1.

<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1.
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров –девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1.
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		10	
<b>Тема 3.1. Вольные гимнастические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика вольных гимнастических упражнений, терминология. Последовательное выполнение вольных упражнений.	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.2.</b> <b>Акробатические упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Акробатические упражнения. Отработка простых акробатических упражнений (кувырок вперед,назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове, равновесие на одной ноге) Обучение перевороту в сторону, отработка акробатических элементов в связке.	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1.
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		10	

<b>Тема 4.1.</b> <b>Освоение техники лыжных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км. Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног). Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование техники лыжных ходов.</b>	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем. Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности. И при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1.
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		40	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Стойки и передвижения. повороты, остановки. Способы ведения мяча. Передачи мяча различными способами. Передачи в парах на месте и в движении 2. Остановка мяча различными способами на месте и в движении. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Обработка мяча после остановки	8	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.2.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча,	8	ОК 04 ОК 08

	<p>групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> <p>2. Техника прямого нападающего удара          Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p>3. Техника нижней подачи и приёма после неё          Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p>		
<p><b>Тема 5.3.</b>  <b>Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места          Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места          Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».          Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места          Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p> <p>3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу          Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста          Применение правил игры в баскетбол в учебной игре          Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу          Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>	8	<p>ОК 04          ОК 08</p>
<p><b>Тема 5.4.</b>  <b>Гандбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Правила игры, профессиональная терминология.          2. Стойки игрока, техника выполнения перемещений.          3. Техника выполнения приема мяча, передачи мяча различными способами.          4. техника выполнения бросков.</p>	8	<p>ОК 04          ОК 08</p>

<b>Тема 5.1.</b> <b>Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Правила игры. 2. Профессиональная терминология. 3. Стойка игрока, способы держания ракетки. 4. Технические приемы, тактика игры, стили игры.	8	ОК 04 ОК 08
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1.
<b>Всего:</b>		78	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,

– ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

2. Открытый стадион широкого профиля:

– стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

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

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

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.fizkulturvshkole.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.mosssport.ru> (дата обращения: 22.08.2022).

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

### 3.2.3. Дополнительные источники

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

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.