

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № от 09.02, 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная)

Грозный - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	372
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	186
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	186
самостоятельная работа	186
Промежуточная аттестация: зачет	3 – 8 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		0/56	
Тема 1.1 Общефизическая подготовка	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.	6	ОК 08
	2. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	22	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений.	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	6	ОК 08
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	6	ОК 08
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	6	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции. Метание	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	

снарядов.	1. Техника бега на длинные дистанции (беговой цикл).	6	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	10	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	6	ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Баскетбол		0/54	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	14	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	8	ОК 08
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	16	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	8	ОК 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок».	8	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча,	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	6	ОК 08

правила баскетбола.	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча сместа под кольцо.	6	ОК 08
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/54	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	6	ОК 08
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника подачи мяча. Прием мяча.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	6	ОК 08
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	

нападающего удара.	1. Отработка техники прямого нападающего удара.	6	ОК 08
	2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	18	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху..	6	ОК 08
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	6	ОК 08
	3. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		0/22	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	22	
	1. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий.	2	ОК 08
	2. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	8	ОК 08
	3. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.	6	ОК 08
	4. Комплекс гимнастических упражнений прикладного характера.	6	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Всего:		186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивная площадка: беговая дорожка, баскетбольная площадка -2, волейбольная площадка-2, площадки для большого и малого тенниса, гимнастические снаряды, прыжковая яма-1, полоса препятствий-1, гимнастический городок;

Зал спортивной борьбы: ковер для спортивной борьбы;

Универсальный спортивный зал: кольца баскетбольные, шведская стенка, мячи волейбольные, баскетбольные, ручные мячи.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.1.1. Основные электронные издания

1. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428>.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>.

3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>.

3.1.2. Дополнительные источники

1. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом: методические рекомендации для студентов СПО / Г. П. Панов. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - Основы здорового образа жизни, - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, 	<p>«зачтено» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов;</p> <p>«не зачтено» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не выполняет контрольные нормативы.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>Оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта;</p> <p>Оценка выполнения практического задания;</p> <p>Оценка комплекса общеразвивающих упражнений;</p> <p>Оценка выполнения нормативов</p> <p>Зачет.</p>