

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 22.07.2025 08:01:11

Министерство просвещения Российской Федерации

Уникальный программный ключ:

d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)

федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа дисциплины

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Составитель: Т.Н. Сандакова преподаватель отделения СПО

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от 26 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 26.02.2025 № 6.

Нижний Тагил
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования к обязательному минимуму содержания образования и уровню подготовки выпускников образовательных учреждений среднего профессионального образования.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной, подготовительной и специальной медицинским группам.

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01, Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОД.09 «Физическая культура» входит в блок «Общеобразовательные дисциплины» общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на первом курсе (1, 2 семестр).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма, совершенствовать технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, развивать интерес к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- формировать простейшие педагогические умения в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- создавать условия для освоения знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формировать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки – 82 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки – 80 часов;
самостоятельной работы – 2 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
лекционные занятия:	4
практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Форма отчетности	<i>Экзамен в 1 семестре и дифференцированный зачет во 2 семестре</i>

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		13		
Содержание практических занятий				
Тема 1.1. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон	1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	1	
		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 60 м.	1	2
	2.	Техника спринтерского бега. Совершенствование техники стартового разгона.	2	2-3
Тема 1.2. Бег в равномерном и переменном темпе	Содержание практических занятий			
	1.	Техника бега в равномерном темпе, бег отрезков различной длины	1	2-3
	2.	Техника бега в переменном темпе, бег отрезков различной длины	1	2-3
Тема 1.3. Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	1	2
Тема 1.4. Выполнение контрольного	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	1	2-3

норматива челночный бег 10х10м.		Самостоятельная работа Отработка техники спринтерского бега	1	3
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	1	2-3
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину способом «Согнув ноги»	1	2-3
Тема 1.6. Эстафетный бег		Содержание практических занятий		
	1.	Техника выполнения эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной Палочки. Техника выполнения старта из различных исходных позиций с максимальной скоростью. Техника выполнения бега с изменением темпа и ритма шагов	2	2
		Раздел 2. Волейбол	12	
Тема 2.1. Стойка и перемещение волейболиста		Содержание практических занятий		
	1.	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста	1	2-3
	2.	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	1	2-3
	3.	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	2-3
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	1	2-3
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча после перемещения		Содержание практических занятий		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки	1	2-3
Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	1	2-3
Тема 2.5. Совершенствование нижней прямой подачи мяча		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование нижней прямой подачи мяча	1	2-3

		прямой подачи мяча		
Тема 2.6. Подача мяча по зонам		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам	2	2-3
Тема 2.7. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра в мини- волейбол.	2	2
Тема 2.8. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола с применением освоенных элементов техники	1	2-3
Раздел 3. Баскетбол				15
Тема 3.1 Стойки и перемещения баскетболиста		Содержание практических занятий		
	1.	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча	2	2
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу	2	2-3
	2.	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола	1	2
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением	1	2-3
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска	1	2-3
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча		Содержание практических занятий		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска	2	2-3
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча		Содержание практических занятий		
	1.	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, добивание мяча	1	2
	2.	Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска	1	2
		Самостоятельная работа		
		Отработка техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами	1	2

Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок	1	2-3		
	2.	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок	1	2-3		
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	1	3		
Раздел 4. Настольный теннис			10			
Тема 4.1. Исходное положение, перемещения теннисиста	Содержание практических занятий					
	1.	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	2	2		
Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе	Содержание практических занятий					
	1.	Техника удара с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте	1	2		
	2.	Техника удара откидкой справа/слева. Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа/слева. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация	1	2-3		
	3.	Техника удара подрезкой справа/слева. Подводящие упражнения к выполнению ударов «подрезка». Имитация ударов подрезкой справа/слева. Удары подрезкой справа/слева с наброса мяча в парах	1	2-3		
	4.	Техника удара накатом справа/слева. Имитация наката. Выполнение наката справа/слева с наброса в парах. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей Удары справа и слева накатом в парах	1	2-3		
Тема 4.3. Техника подач мяча в настольном теннисе	Содержание практических занятий					
	1.	Обучение подбросу мяча при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1	2-3		
	2.	Обучение балансу при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом	1	2-3		
Тема 4.4. Техника игры в настольный теннис	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах	2	2-3		
			Сдача контрольных нормативов по разделу «Настольный теннис»	1	3	
Раздел 5. Лыжная подготовка			14			
Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий					
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Прохождение дистанции изученными попеременными ходами	2	2		

Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий					
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода		2	2-3	
Тема 5.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий					
	1.	Техника выполнения одноименного конькового хода. Прохождение дистанции		1	2-3	
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий					
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные		1	2-3	
Тема 5.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, ступающим шагом, елочкой, лесенкой		2	2-3	
Тема 5.6. Способы торможений	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение торможения боковым соскальзыванием, преднамеренное падение		2	2-3	
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»				2	3
Раздел 6. Гимнастика				14		
Тема 6.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий					
	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении		2	2	
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.		2	2	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.		2	2	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий					
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног на месте и в движении		2	2-3	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками		2	2-3	
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов		2	2-3	
	1	1. Физические качества человека. 2. Основные понятия здорового образа жизни		2	2	
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика»				1	3

Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	82	
	Самостоятельная работа:	2	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используются спортсооружения вуза: универсальный спортивный зал, зал борьбы и тренажерный зал, фитнес зал, лыжная база (зал настольного тенниса).

Оборудование и спортивный инвентарь: (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантеляи, гимнастические скамейки, брусья, мячи гимнастические, гимнастические маты) и др.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437378>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>.

Дополнительная литература

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А.Дмитриев. М., 2006.
2. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю..М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков. М.: Академия, 2006.
3. Лях, В. И., Физическая культура 10—11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., 2006.
4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. М., 2006.
6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В.Хрущев. М., 2006.
7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. М., 2003.
8. Бишаева, А. А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева, В. Н. Зимин. Кострома, 2003.
9. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. М., 2002.
10. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М., 2002.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М. М. Безруких, В. Д.Сонькина. М., 2002.
12. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский. М., 2005.

Электронные ресурсы:

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

4. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
Раздел 1. Легкая атлетика	Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и кондиционных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).	Контроль за выполнением практических заданий Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м)
Раздел 2-4. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите.	Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.	Контроль за выполнением практических заданий; Контрольная игра
Раздел 5. Лыжная подготовка	Знание основных способов передвижения на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.	Контроль за выполнением практических заданий Контрольное прохождение дистанции
Раздел 6. Гимнастика	Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.	Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения комплекса УГГ (ОРУ).	Контроль за выполнением практических заданий; Оценивание акробатического комплекса