

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД. 09 Физическая культура

Профиль получаемого профессионального образования: технический

Код и наименование специальности: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности


ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1от «_28» __08__ 2025 г.

Председатель П(Ц)К

 Амлаева И.А.
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной
работе

 Шелкова Е.Н.
Подпись ФИО

__29__ __08__ 2025г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основе требований:

~ Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) (Редакция с изменениями от 12.02.2025 N 93);

~ Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности.

~ профиля получаемого образования.

~ примерной программы;

~ рекомендаций по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592);

~ методических рекомендации по составлению рабочих программ общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ) разработанных на базе ГБПОУ РД «КППК»

в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2025/2026 учебный год.

Разработчики:

~ Тарарин Максим Александрович, преподаватель, ГБПОУ РД «КППК»

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	3
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 09.Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности

29.02.10Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности(по видам)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности, относящейся к этой же группе.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин цикла ППССЗ

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

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14.Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Освоение дисциплины должно способствовать овладению профессиональных компетенциями:

ПК 1.6. Применять методы административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 72 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	60
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т. ч.:	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.Физическая культура с элементами легкой атлетике				
Тема 1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	Содержание учебного материала		2-	
	1	Ознакомление с техникой безопасности по лег.атл.		
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		12	
	1	- Техника бега на короткие дистанции: разминка, техника низкого старта ,бег на короткие дистанции		
	2.	- Совершенствование техники бега на короткие дистанции: разминка, повторение низкого старта, ускорение на короткие дистанции. Сдача зачетного норматива – дистанция 100 метров (юноши, девушки)		
	3	Эстафетный бег. - техника эстафетного бега		
	4	Бег на средние дистанции - Техника бега на средние дистанции с высокого старта		
	5	Совершенствование техники бега на средние дистанции: разминка, повторение высокого старта. Сдача зачетного норматива – дистанция 600/800 метров (юноши, девушки)		
	6	- Техника прыжки в длину с места		
	Контрольные работы		-	
Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»				
Тема 2.1	Содержание учебного материала		2-	

Ознакомление с техникой безопасности по волейболу. Ознакомление с техникой передачи мяча сверху и снизу	1	Техника передвижения - ознакомление с правилам игры в волейбол		**
	Лабораторные работы		-	
	1		12	
	Практические занятия			
	1	- техника владения мячом, прием мяча сверху и снизу - учебная игра		
	2.	- техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением		
	3	-техника игры в нападении. нападающий удар. блокирование и страховка.		
	4	- техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки		
	5	- отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками. учебная игра «волейбол»		
	6	- двухсторонние учебно-тренировочные игры		
Контрольные работы		-		
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»				
Тема 3.1 Ознакомление с техникой безопасности по баскетболу. Ознакомление с техникой ведения и броска мяча в кольцо	Содержание учебного материала		2-	
	1Техника перемещение по площадке - техника владение мячом, ловле и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и с перемещением			
	Практические занятия		12	
	1	- ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении		
	2	- техника защиты, выбивание и вырывание мяча - учебная игра		
	3	- техника нападений ведение мяча броски по кольцу. Учебная игра		
	4	-техника бросков: с точек, трехочковые, штрафные броски.		
	5	- бросок с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху, одной рукой от плеча и сверху. бросок одной рукой сверху в движении. бросок мяча одной рукой сверху в прыжке		

	6	- техника игры в нападении: индивидуальные и групповые действия. - учебная игра	
	Контрольные работы		-
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики			
Тема 4.1 Ознакомление с техникой безопасности по гимнастике. Ознакомление с элементами акробатических упражнений	Содержание учебного материала		4-
	1 Ознакомление с техникой безопасности по гимнастике.		
	2 Акробатические упражнения - кувырки вперед, перекаты назад, стойки на лопатках		
	Лабораторные работы		
	1		10
	Практические занятия		
	1	- тех. выполнения: кувырки вперед, перекаты назад	
	2	- кувырок вперед, перекаты назад, стойка на лопатках	
	3	- тех.прыжка через «козла»	
	4	- тех.кувырка вперед в прыжке	
	5	-совершен.тех.кувырка вперед в прыжке	
	Контрольные работы		-
Раздел 5. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики			
Тема 5.1 Ознакомление с техникой безопасности по кроссовой подготовке	Содержание учебного материала		2-
	1 Ознакомление с разделом легкой атлетики кроссовый бег		-
	Лабораторные работы		
	1		
	Практические занятия		14
	1	Специально беговые упражнения - кроссовая подготовка	
	2	- Пигры , эстафеты	
	3	- Бег по пересеченной местности: разминка, бег в умеренном и соревновательном темпе.	

	4	- эстафетный бег 4x200		
	5	-переменный бег 50/100м		
	6	- легкий бег 1000м с паузами в 5-8мин		
	7	Бег на выносливость. Сдача зачетного норматива: юноши- 3000м, девушки- 2000м		
	Контрольные работы		-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортзала

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.
2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2009-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. М: 2010.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2008-224с.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2009-200с.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
11. Мельников Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М: 2010.

12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
13. Палыга В.Г. Гимнастика. М: 2008.
14. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-М., ФиС 2010 - 230с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М: 2010.
16. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Брянск: 2004.
17. Шмелин А.М. Гимнастика. М: 2009.

Дополнительные источники:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-215с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. –М., ФиС 2009-170с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение» 2009-190с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2009-245с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2006-269с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. –Минск, «Высшая школа» 2010-370с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-260с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2008-348с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2009-230с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие.-М.,ФиС 2009-120с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии.- М., ФиС 2009-176с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие – М., 2009-285с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-325с.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-200с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М., ФиС 2010-410с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие.- Краснодар, 2010

17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике.- М., Федерация аэробики России 2009-48с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М., «Физкультура и спорт», 2006-479с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.texnoculture.ucdavis.edu/> сайт содержит все то, что связано с обучением искусству в школе – учебные пособия, образовательные стандарты, цифровые слайды.
2. <http://www.school.edu.ru/http://www.edu.ru/> Российский общеобразовательный портал: основная и полная средняя школа, ЕГЭ, экзамены
3. <http://www.1september.ru/ru/> Газета "Первое сентября" , Объединение педагогических изданий

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценка выполнения практического задания
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос, тестовый контроль Выполнение практических работ. Семинарские занятия. Внеаудиторная самостоятельная работа .
	Дифференцированный зачет