

Рабочая программа дисциплины
«ОП.09 Физическая культура»

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
2.3. Курсовой проект (работа)	Ошибка! Закладка не определена.
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	9
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.09 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОП.09 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «ОП.09 Физическая культура» включена в обязательную часть цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК.01- ОК.10	<ul style="list-style-type: none"> – 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 профессии 	<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; – средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	42	-
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачета</i>	-	-
Всего	42	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		8/ 8	
Тема 1.1. Бег	Содержание	4	ОК.01-ОК.10
	1. Техника бега на короткие, средние дистанции.	1	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.	1	
	3 Бег на развитие координационных способностей. Зачет - челночный бег 3x10 м.	1	
4 Бег на средние дистанции: (2 км-девушки); (3 км-юноши)	1		
Тема 1.2. Прыжки	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Техника прыжка в длину с разбега, с места. Совершенствование техники прыжка в длину. Зачет – прыжки в длину с места	2	
Тема 1.3. Метание	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Техника метания гранаты	1	
	2. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши)	1	
Раздел 2. Гимнастика		6 / 6	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Техника безопасности на спортивных снарядах	1	
	2. Упражнения на перекладине. Зачет: подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки	1	
Тема 2.2. Опорные прыжки	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Виды гимнастических прыжков.	1	
	2. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Зачет- опорный прыжок.	1	

Тема 2.3. Акробатика	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Виды акробатических элементов в гимнастике.	1	
	2. Акробатика: кувырок вперед, назад, с прыжком; Стойка на руках и голове; на лопатках, «мостик»	1	
Раздел 3. Спортивные игры: футбол		4 / 4	
Тема 3.1 Техника ударов по мячу, остановка, отбор мяча, стойка вратаря	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Изучение техники игры	1	
	2. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча. Отбор мяча. Стойка вратаря	1	
Тема 3.2 Тактика игры. Правила игры	Содержание	2	ОК.01-ОК.10
	1. Тактика игры. Правила игры. Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. Учетная игра с заданием.	1	
	2. Двусторонняя игра по правилам в футболе-зачет.	1	
Раздел 4. Спортивные игры: волейбол		6 / 6	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание	6	ОК.01-ОК.10
	1. Особенности организации и проведения занятий по волейболу.	1	
	2. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.	1	
	3. Совершенствование техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.	1	
	4. Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.	1	
	5. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	1	
	6. Учебная игра по правилам. Двусторонняя игра в волейбол – зачет.	1	
Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/		6 / 6	
Тема 5.1 Упражнения на выносливость, на снарядах, на силу	Содержание	6	ОК.01-ОК.10
	1. Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.	1	
	2. Упражнения с собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки - зачет	1	
	3. Упражнения со скакалкой - зачет.	1	
	4. Упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа (1 мин.) - зачет.	1	
	5. Упражнения со штангой (15кг.- девушки; 40кг.- юноши). Упражнения с амортизаторами.	1	
	6. Упражнения с гантелями (4-5 кг.) – зачет. 6 Упражнения с гирей(16кг)-	1	

	зачет. Упражнения с гирей(16кг)- зачет		
Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол		6/6	
Тема 6.1 Баскетбол	Содержание	<i>6</i>	ОК.01-ОК.10
	1.Баскетбол – техника игры. Техника безопасности на уроках по спортивным играм	<i>1</i>	
	2.Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.	<i>1</i>	
	3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой, двумя руками	<i>1</i>	
	4.Ловля мяча после отскока от пола и щита	<i>1</i>	
	5. Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски	<i>1</i>	
	6. Учебная игра по правилам. Двусторонняя игра в баскетбол – зачет.	<i>1</i>	
Раздел 7. П.П.Ф.П		6/6	
Тема 7.1 Развитие П.П.Ф.П.	Содержание	<i>6</i>	ОК.01-ОК.10
	1.ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.	<i>1</i>	
	2.Упражнения на развитие общей выносливости.	<i>1</i>	
	3. Упражнения на развитие точности.	<i>1</i>	
	4. Упражнения на развитие ловкости движения.	<i>1</i>	
	5. Упражнения на развитие координации движений.	<i>1</i>	
	6. Упражнения на развитие гибкости. 6 Упражнения на развитие мышечной силы. Дифференцированный зачет.	<i>1</i>	
	Промежуточная аттестация		
Всего:		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, включающий в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир, место для стрельбы, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2015
2. Решетников Н.В. Физическая культура М.: ИЦ «Академия», 2014

Интернет-ресурсы:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament phizical_education/lecture8.php.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования</p>

<p>- Средства профилактики перенапряжения</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none">- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;- техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями;- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------