

Министерство культуры Красноярского края  
КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Предметно-цикловая комиссия общих гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 51.02.03 Библиотековедение**

**Базовая подготовка**

КАНСК 2021

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 51.02.03 Библиотековедение (базовая подготовка)

Организация–разработчик:

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Канский библиотечный колледж»

Разработчик:

Шитиков С.В., преподаватель и руководитель физического воспитания КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК общих гуманитарных и социально–экономических дисциплин

Протокол № 10 от « 28» 06. 2021г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ Ю.В. Истомина

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора КГБПОУ "Канский библиотечный колледж"

\_\_\_\_\_ Л. Г. Каракулова

« 31» августа 2021 г.

Согласовано:

И. о. зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ю. А. Агранович

«31» августа 2021г.

Рецензенты:

Истомина Ю.В. , председатель ПЦК общих гуманитарных и социально–экономических дисциплин КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Болотов Б. А. , преподаватель КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### *1.1. Область применения программы*

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.03 Библиотековедение.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями СПО, реализующими программу по специальности «Библиотековедение», а также в дополнительном профессиональном образовании с целью профессиональной подготовки, переподготовки и повышении квалификации по данной специальности.

### *1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:*

По учебному плану дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

### *1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Дополнительно уметь:

- анализировать и объективно оценивать собственные спортивные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

#### Дополнительные знания

- о базовых видах спорта, их целях, задачах и формах организации;
- технику выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, возможные ошибки, способы эффективного их исправления.

В результате освоения учебной дисциплины, обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

#### Дополнительная компетенция

- ОК 11. Выполнять технически правильно физические действия из базовых видов спорта и использовать их в игровой и соревновательной форме.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 264 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа;

самостоятельной работы обучающегося 132 часа.

Предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	264
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	132
в том числе:	
практические занятия	132
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	132
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>



	<p>физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2.Акробатические упражнения.</p> <p>3.Упражнения на перекладине.</p> <p>4.Опорные прыжки.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	14	
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения</b></p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от гру-</p>	10	





	<p>самостоятельных занятий.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>4. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>		
<p><b>Раздел 5.</b> <b>Виды спорта по выбору</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Особенности физической и функциональной подготовленности. История возникновения и развитие игровых видов спорта (Лапта, Тег регби, Бадминтон) Двигательные действия. 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Техничко-тактические действия в игровых видах спорта. 2. Подвижные игры различной интенсивности 3. Игра лапта 4. Тег регби 5. Бадминтон <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	28	
		28	
<p><b>Раздел 6.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения</b> Техника бега на короткие, средние дистанции, бег по прямой и виражу, пересечённой местности, эстафетный бег. Прыжки в длину, в высоту с разбега. <b>Практические занятия</b> 1. Бег на 60-100м с низкого старта 2. Метание гранаты с места и с разбега 3. Бег на средние дистанции по пересеченной местности</p>	14	2

	<p>4. Бег на 1000 м.  5. Прыжок в длину с места  6. Прыжок в высоту с разбега  7. Эстафетный бег</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  2.Бег 30,60,100 м.  3.Бег 800,1000 м.  4.Бег 2000,3000м.  5.Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	14	
<p><b>Раздел 7.  Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Теоретические сведения</b>  Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b>  Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практические занятия.  1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  2.Акробатические упражнения.  3.Упражнения на перекладине.  4.Опорные прыжки.</p>	8	2

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	8	
<p><b>Раздел 8.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, поставка, топ-спин, топс – удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в волейболе.</p> <p>2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках.</p> <p>3.Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой.</p> <p>4.Техника подачи мяча в настольном теннисе</p> <p>5.Судейство в настольном теннисе</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоя-</p>	6	2
		6	

	<p>тельных занятий.</p> <p>2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>		
<p><b>Раздел 9.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.) В случае отсутствия условий может быть заменена общефизической подготовкой (ОФП)</p> <p><b>Теоретические сведения</b></p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Техника спусков и подъемов, поворотов и торможений.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Передвижение на лыжах различными ходами.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>4. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	<p>14</p> <p>14</p>	<p>2</p>
<p><b>Раздел 10.</b> <b>Виды спорта по выбору</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b></p> <p>1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности</p> <p>3. Игра лапта</p> <p>4. Тег регби</p> <p>5. Бадминтон</p>	<p>14</p>	<p>2</p>

	6. Настольный теннис <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов	14	
	<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>264</b>	

Уровни усвоения

1. Ознакомительный (узнавание, воспроизведение).
2. Репродуктивный (деятельность по образцу, по аналогии)
3. Продуктивный (решение проблемных задач, ситуации)

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, антенны; оборудование для силовых упражнений, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания, граната для метания, «козел» гимнастический

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжехранилище, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

##### **Технические средства обучения:**

- выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

#### **Дополнительные источники:**

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Изд-во. Урал. Федерал. ун-та, 2014. – 244 с. – Текст : непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 384 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»). – Текст : непосредственный.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Комплексная программа по физической культуре для 1–11 классов. / под ред. В. И. Лях. – URL: [http://spartak.sasha.ucoz.ru/index/ehlektronnye\\_knigi\\_i\\_uchebniki/0-10](http://spartak.sasha.ucoz.ru/index/ehlektronnye_knigi_i_uchebniki/0-10).



### **Примерные темы докладов, сообщений и презентаций**

1. Влияние физических упражнений на организм студента.
2. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
3. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
4. Роль физической культуры в укреплении иммунно-защитной системы студента.
5. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
6. Здоровый образ жизни. Социальные и психологические аспекты.
7. Туризм и его влияние на организм.
8. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.
9. Дыхательные оздоровительные методики.
10. Лыжная подготовка. Цель и задачи в условиях Сибирского федерального округа.
11. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
12. Пауэрлифтинг. Развитие силовых способностей и морально-волевых качеств.
13. Современное спортивное оборудование в системе физического воспитания студентов.
14. Информационный бюллетень (стенгазета).

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (общие и профессиональные компетенции)</b>	<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Контрольные нормативы, оценка на практическом занятии.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений
ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Контрольные нормативы, оценка на практическом занятии.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Контрольные нормативы, оценка на практическом занятии.
Дополнительная компетенция	демонстрация техники выполнения физических упражне-	Педагогическое

<p>ОК 11. Выполнять техниче-ски правильно физические действия из базовых видов спорта и использовать их в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>ний и технических приемов, изучаемых видов спорта</p>	<p>наблюдение</p>
---	--	-------------------

**Самостоятельная работа и форма отчетности**

<b>Тема</b>	<b>Кол. Часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Форма отчета</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	12	Выполнения упражнения: Бег 30,60,100 м. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 800,1000 м. Бег 2000,3000 м.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	14	Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	10	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	12	Катание на лыжах в свободное время. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>	28	Совершенствование техники и тактики спортивных, подвижных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	14	Выполнения упражнения: Бег 30,60,100 м. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных	Выполнение на практических занятиях

		занятий. Бег 800,1000 м. Бег 2000,3000 м.	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>	8	Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий.  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 8. Спортивные игры</b>	6	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>	14	Катание на лыжах в свободное время. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Раздел 10. Виды спорта по выбору</b>	14	Совершенствование техники и тактики спортивных, подвижных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
<b>Итого:</b>	<b>132</b>		