

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
базовый уровень

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ИРПО), рекомендациями по реализации СОО в пределах освоения ОП СПО (Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592)

**Разработчик:**

**Межгородский Геннадий Михайлович** - председатель цикловой комиссии практических дисциплин « »


Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**  
(спортивных и подвижных игр)

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Межгородский Г.М.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	11
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	18

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>

	<p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	--

	<p>доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями</li> </ul>

	<p>командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	--



<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	--

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>120</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>112</b>
	<b>22</b>
в т. ч.: теоретическое обучение:	<b>8</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>
<b>Лыжный спорт</b>	<b>2</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
<b>Спортивные игры</b>	<b>2</b>
практические занятия	<b>104</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
<b>Лыжный спорт</b>	<b>28</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>28</b>
<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>8</b>
в т. ч.: <b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
теоретическое обучение	<b>-</b>
практические занятия:	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>8</b>
в т. ч.: <b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>
<b>Лыжный спорт</b>	<b>2</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
<b>Спортивные игры</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>120</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел № 4</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>30</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Основное содержание: БАСКЕТБОЛ</b>		<b>15</b>	
Тема 1.1 Введение в курс спортивных игр. Классификация игр. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Техника игры. Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.		
Тема 1.2 Ловля и передача мяча на месте, в движении двух, трех игроков.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении.		
	2. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи.		
Тема 1.3 Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения броска мяча с места в		

броска мяча с места.	баскетболе.		
	2. Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы.		
Тема 1.4 Техника ведения мяча на месте.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения ведения мяча в баскетболе. 2. Ведение мяча на месте. Переменно правой, левой рукой.		
Тема 1.5 Техника ведения мяча в движении по прямой с изменением скорости и направления.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения ведения мяча в баскетболе. 2. Ведение мяча в движении. Переменно правой, левой рукой.		
Тема 1.6 Техника бросков в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Ознакомление с техникой выполнения броска в движении в баскетболе. 2. Бросок мяча в движении на два шага. Бросок с сопротивлением.		
Тема 1.7 Тактика игры в баскетбол в нападении и защите	1. Участие в двусторонней игре в баскетбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Сдача контрольных нормативов по разделу.	1	ОК 01, ОК 04,

			ОК 08
<b>Основное содержание: ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>15</b>	
Тема 2.1 Техника перемещений и стойки волейболиста.	1. Обучение технике перемещений и стойкам волейболиста. Стойка волейболиста. Перемещения: обычным, приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, скачок.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Расположение игроков на волейбольной площадке. Особенности расположения игроков в зависимости от игрового амплуа.		
Тема 2.2 Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте.	1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Передача мяча: двумя руками сверху на месте, вперед над собой, за голову.		
Тема 2.3 Передачи мяча двумя руками снизу на месте.	1. Прием и передача мяча: двумя руками снизу на месте, вперед над собой, за голову. Прием мяча от сетки.	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Техника выполнения подачи.	1. Обучение технике выполнения подачи. Нижние подачи мяча: прямые и боковые.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Обучение технике верхней прямой подачи.		
Тема 2.5 Техника нападающего удара.	1. Обучение технике выполнения нападающего удара.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.6 Тактика	1. Участие в двусторонней игре в волейбол с отработкой элементов тактики игры в защите и в нападении.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

игры в волейбол в нападении и защите			
	Сдача контрольных нормативов по разделу.	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Всего:</b>	<b>120</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), комплект мячей баскетбольных, комплект мячей волейбольных, комплект мячей футбольных, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, комплект игровых конусов, комплект скамеек, раздевалки для хранения вещей обучающихся, стеллажи для инвентаря, стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, комплект обручей, скакалки, комплект набивных мячей, комплект гимнастических палок.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

#### **Рекомендуемая литература по разделу «Спортивные игры»**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 428 с.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с.



3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.
4. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд ФАИР-пресс, 2017. - 338 с.
5. Козаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. - 448 с.
6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 176 с.
7. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер.- М.: АСТ Астрель, 2017. – 216 с.
8. Ляликова, Н. Н. Баскетбол: игра и обучение: учеб. пособие / Н.Н. Ляликова. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. - 107 с.
9. Немцева, Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе / Н. А. Немцева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015 . - № 2. – С. 86-94.
10. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. -2-е изд. - М.: Академия, 2019. – 336 с.
11. Спортивные игры. Энциклопедический справочник.- М.: Феникс, 2015. - 448 с.
12. Федоров, Л. Баскетбол олимпийский / Л. Федоров. - М.: Книга по требованию, 2019. - 925 с.
13. Шустиков, Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие / Г. С. Шустиков. – М.: Наталис, 2017. – 44 с.
14. Правила соревнований по баскетболу. – М, Спортакадемпресс. – 2018г.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Р 4, Темы 1.1 - 1.7; Темы 2.1 - 2.6	– составление словаря терминов, защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Р 4, Темы 1.1 - 1.7; Темы 2.1 - 2.6	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 Р 4, Темы 1.1 - 1.7; Темы 2.1 - 2.6	– фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете