

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Ессентукский ЦР»
Е.В. Гогжаева
«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП 09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровни освоения
1	2		3	5
Раздел 1 Теория	Общая часть			
Тема 1.1 Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание		5	
	1.	Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	1	06, ОК 07, ОК 08
	3.	Физическая культура в профессиональной подготовке.	1	06, ОК 07, ОК 08
	4.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	1	06, ОК 07, ОК 08
	5.	Адаптивная физическая культура.	1	06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Реферат «Роль физической культуры в формировании имиджа человека»	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		3	
	1.	Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	06, ОК 07, ОК 08
	3.	Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека	1	06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.3 Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом	Содержание учебного материала		6	
	1.	Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Утомление при физической и умственной деятельности.	1	06, ОК 07,

воспитании студентов				ОК 08
	3.	Гипокинезия и гиподинамия.	1	06, ОК 07, ОК 08
	4.	Массовый спорт и спорт высших достижений.	1	06, ОК 07, ОК 08
	5.	Единая Всероссийская спортивная классификация.	1	06, ОК 07, ОК 08
	6.	Студенческий спорт	1	06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика	Общая часть			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		4	
	1.	Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Техника бега на короткие дистанции со среднего старта.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Техника прыжка в длину с места.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		9	
	1.	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Техника беговых упражнений.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06,

				ОК 07, ОК 08
	5.	Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	7.	Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	8.	Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	9.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		1	
	1.	Техника бега по дистанции	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		6	
	1.	Овладение техникой старта, стартового разбега, техникой финиширования.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Разучивание комплексов специальных упражнений.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Техника бега по дистанции (беговой цикл).	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Зачет	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Самостоятельная работа обучающихся примерная: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов	1	

Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		1	
	1.	Техника бега по дистанции	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		12	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х шагов	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 5-ти шагов.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 7-ми шагов.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	7.	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	8.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	9.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	10.	Техника метания гранаты.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	11.	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	12.	Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 3. Волейбол	Общая часть			

Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		2	
	1.	Техника перемещений, стойки.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Техника верхней и нижней передач двумя руками	1	06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		13	
	1.	Отработка действий: стойки в волейболе.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Отработка действий: перемещения по площадке:	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Нападающий удар.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Блокирование нападающего удара.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	7.	Страховка.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	8.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	9.	Отработка тактики игры: расстановка игроков.	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	10.	Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные действия игроков с мячом	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	11.	Тактика игры в нападении индивидуальные действия игроков без мяча, групповые и командные действия	1	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.2 Техника подачи и приема мяча	Содержание учебного материала		3	
	1.	Техника нижней, верхней подачи	1	
	2.	Техника боковой подачи	1	

	3.	Техника приема подач	1	
	Практическое занятие		3	
	1.	Совершенствование техники подач мяча в игре	1	
	2.	Совершенствование техники приема подач в игре	1	
	3.	Совершенствование техники приема подач в игре	1	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		3	
	1.	Техника прямого нападающего удара.	1	
	2.	Разбег, выпрыгивание.	1	
	3.	Замах, удар.	1	
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	1	
	2.	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие		5	
	1.	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1	
	2.	Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	1	
	3.	Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении	1	
	4.	учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	
	5.	Дифференцированный зачет	1	
Итого		76 часов		

