

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

17 06 2022г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БПК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БПК»  Л.Р.Зайнагова

Внешняя экспертиза (содержательная):

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1386 от 27 октября 2014г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 363 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 242 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 121 час.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	363
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
Теоритическая часть	6
Практическая часть	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	121
1. Вечерняя пробежка	17
2. Утренняя гимнастика	16
4. Лыжная подготовка	18
5. Спортивные игры	18
6. Плавание	18
7. Атлетическая подготовка	16
8. Вечерняя пробежка	18
Итоговая контрольная в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).			6	
Тема 1.1. Т.Б на занятиях физической культуры. Спорт в настоящее время	1	Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов	2	2
Тема 1.2. Значение физ. культуры. Структура занятий.	2	Спорт, значение.	2	
Тема 1.3. Правила игры по спортивным играм.	3	Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, волейбол, футбол и др.)	2	
Практические занятия №1-118.				
Раздел 2. Легкая атлетика.			32	
Тема 2.1. Спортивная ходьба с чередованием бега.	1	Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба.	2	2
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	2	Бег 60м.	2	
Тема 2.3. Низкий старт и стартовый разгон.	3	Бег 60м. и 100м.	2	
Тема 2.4. Совершенствование низкого старта	4	100 м – зачет.	2	
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.	5	Бег 400 м. и 500м.	2	

Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции.	6	Бег 1000м и 1500м.	2	
Тема 2.7. Бег 400 м.	7	400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	
Тема 2.8. Челночный бег	8	Челночный бег 5x10 м., кросс 1000 м.	2	
Тема 2.9. Эстафетный бег.	9	Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 2.10. Техника метания.	10	Техника метания гранаты.	2	
Тема 2.11. Кросс.	11	Кросс 1200 м, эстафетный бег 2x100.	2	
Тема 2.12. 800 м - зачет.	12	800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	
Тема 2.13. Эстафетный бег.	13	Кросс 1600 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	
Тема 2.14. Техника прыжка.	14	Техника прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.15. Совершенствование техники прыжка.	15	Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	
Тема 2.16. Кросс.	16	Кросс 2000 м. (3000м) – зачет.	2	
Самостоятельная работа. Вечерняя пробежка.			17	
Раздел 3. Гимнастика.			24	
Тема 3.1. Силовые упражнения.	17	История развития гимнастики. Силовые упражнения.	2	2
Тема 3.2. Подъем туловища из положения лежа.	18	Пресс.	2	
Тема 3.3. Упражнения на перекладине.	19	Упражнения на перекладине -подтягивание.	2	
Тема 3.4. Сгибание, разгибание	20	Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.	4	

рук в упоре на брусьях				
Тема 3.5. Подтягивание.	21	Подтягивание (зачет).	4	
Тема 3.6. Гибкость.	22	Упражнения на гибкость и на осанку.	2	
Тема 3.7. Техника лазания по канату.	23	Лазание по канату с помощью ног.	2	
Тема 3.8. Совершенствование техники лазания по канату.	24	Совершенствование техники лазания по канату без ног и с помощью ног.	2	
Тема 3.9. Прыжки через скакалку.	25	Прыжки через скакалку на время - зачет	2	
Тема 3.10. Отжимание.	26	Силовые упражнения.	2	
Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика.			16	
Раздел 4. Лыжная подготовка			44	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	27	Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	4	2
Тема 4.2. Строевые приемы на лыжах.	28	Строевые упражнения на лыжах.	4	
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного хода.	29	Одновременный бесшажный ход.	4	
Тема 4.4. Техника попеременного одношажного хода.	30	Ходьба на 1 км. Попеременный одношажный ход.	4	
Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.	31	Ходьба на 1 км. Попеременный двухшажный ход.	4	
Тема 4.6. Техника попеременного четырехшажного хода.	32	Ходьба на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	4	

Тема 4.7. Техника одновременный одношажного хода.	33	Ходьба на 2 км. Одновременный одношажный ход.	4	
Тема 4.8. Техника подъемов.	34	Техника подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой).	2	
Тема 4.9. Техника спусков.	35	Техника спусков на лыжах.	2	
Тема 4.10. Коньковый ход.	36	Ходьба на 3 км. Коньковый ход.	2	
Тема 4.11. Техника торможения.	37	Техника торможения на лыжах.	2	
Тема 4.12. Техника поворотов.	38	Техника поворотов на лыжах в движении	2	
Тема 4.13. Прохождение дистанции 3-5 км.	39	Прохождение дистанции 3-5 км (зачет).	2	
Тема 4.14. Эстафетный бег на лыжах.	40	Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 4.15. Игры на лыжах.	41	Подвижные игры на лыжах.	2	
Самостоятельная работа. Ходьба на лыжах.			18	
Раздел 5. Спортивные игры			52	
Тема 5.1. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	42	Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	4	2
Тема 5.2. Техника перемещения.	43	Баскетбол. Техника перемещения.	4	
Тема 5.3. Передачи мяча.	44	Передачи мяча на месте и в движении.	4	
Тема 5.4. Ведение мяча.	45	Введение мяча на месте и в движении.	4	
Тема 5.5. Броски в кольцо.	46	Броски в кольцо со штрафной линии, 3-х очковой зоны.	4	

Тема 5.6.Техника защиты.	47	Техника защиты.	2	
Тема 5.7. Учебная игра.	48	Учебная игра.	2	
Тема 5.8. Игра в регби.	49	Игра в регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 5.9. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	50	Волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	2
Тема 5.10. Техника перемещения.	51	Техника перемещения.	2	
Тема 5.11. Нижние подачи.	52	Нижняя прямая и боковая подача	2	
Тема 5.12. Верхние подачи.	53	Верхняя прямая и боковая подача	2	
Тема 5.13. Передачи мяча	54	Передачи мяча на месте и в движении.	2	
Тема 5.14. Нападающие удары.	55	Нападающие удары.	2	
Тема 5.15. Приемы мяча.	56	Верхние и нижние приемы мяча.	2	
Тема 5.16. Блок.	57	Блок одиночный и групповой.	2	
Тема 5.17. Учебная игра.	58	Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.18. Футбол. Техника ударов.	59	Футбол. Техника удара по мячу.	2	
Тема 5.19.Приемы мяча.	60	Техника приема мяча.	2	
Тема 5.20. Ведение мяча	61	Техника ведения мяча.	2	
Тема 5.21. Учебная игра.	62	Двусторонняя игра.	2	
Самостоятельная работа. Двусторонняя игра. Спортивные игры			18	
Раздел 6. Плавание.			32	

Тема 6.1. Стили плавания.	63	Т.Б. на занятиях по плаванию. Стили плавания.	4	
Тема 6.2. Техника плавания «кроль на груди».	64	Техника плавания способ «кроль на груди».	4	
Тема 6.3. Техника плавания «кроль на спине».	65	Техника плавания способом «кроль на спине».	4	
Тема 6.4. Техника плавания «басс».	66	Техника плавания способом «басс».	4	
Тема 6.5. Техника стартов.	67	Техника стартов.	4	
Тема 6.6. Техника поворотов.	68	Техника поворотов.	4	
Тема 6.7. Техника ныряния.	69	Техника ныряния в длину и глубину.	4	
Тема 6.8. Подвижные игры в воде.	70	Игры в воде.	4	
Самостоятельная работа. Посещение бассейна.			18	
Раздел 7. Атлетическая подготовка.			16	
Тема 7.1. Упражнения на перекладине.	71	Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	
Тема 7.2. Упражнения на брусьях.	72	Выполнение силовых упражнений на брусьях.	4	
Тема 7.3. Упражнения на гимнастической скамейке.	73	Выполнение упражнений для мышц живота и прыжковых упражнений.	4	
Тема 7.4. Упражнения на гимнастической стенке.	74	Выполнение упражнений для мышц живота и ног.	2	

Тема 7.5. Упражнения с гантелями.	75	Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	
Тема 7.6. Упражнения с гирями.	76	Выполнение силовых упражнений с гирями.	2	
Самостоятельная работа. Поднятие гирей, гантелей. Атлетическая подготовка			16	
Раздел 8. Легкая атлетика.			36	
Тема 8.1. Спортивная ходьба.	77	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбой.	2	
Тема 8.2. Бег на 60 и 100 м.	78	Техника бега на короткие дистанции.	2	
Тема 8.3. Низкий старт.	79	Низкий старт и стартовый разгон.	2	
Тема 8.4. Совершенствование низкого старта.	80	Совершенствование низкого старта (100 м – зачет).	2	
Тема 8.5. Бег 200 и 400 м.	81	Техника бега на средние дистанции.	2	
Тема 8.6. Бег на 1500 и 2000 м.	82	Техника бега на длинные дистанции.	2	
Тема 8.7. Бег 400 м.	83	400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	
Тема 8.8. Челночный бег.	84	Кросс 1000 м, челночный бег 5x10 м.	2	
Тема 8.9. Эстафетный бег.	85	Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 8.10. Техника метания.	86	Техника метания гранаты.	2	
Тема 8.11. Эстафетный бег 2x100м.	87	Эстафетный бег 2x100м. Кросс 1200 м,.	2	
Тема 8.12. Бег 800м.	88	800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	

Тема 8.13. Эстафетный бег 4x100 м.	89	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м,	2	
Тема 8.14. Техника прыжка в длину.	90	Техника прыжка в длину с места.	2	
Тема 8.15. Совершенствование техники прыжка в длину.	91	Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	
Тема 8.16. Техника прыжка в высоту.	92	Техника прыжка в высоту.	2	
Тема 8.17. Кросс.	93	Кросс 2000 м – зачет.	2	
Тема 8.18. Спортивная ходьба.	94	Спортивная ходьба чередование с ходьбой.	2	
Самостоятельная работа. Вечерняя пробежка.			18	
			Всего	363

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
4. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2016 г.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>
6. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.:Спорт, 2016. - 416 с. ISBN 978-5-906839-04-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/918464>

Дополнительные источники:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2016.
2. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта.– М.: Советский спорт, 2017.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-уметь: У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- утренняя пробежка, - гимнастика, - выполнение упражнений
- знать: З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- тестирование
З-2. Основы здорового образа жизни.	- устный опрос