


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*О.В. Абулсаттар*  
*В. Рашик*  
« *14* » *16* » для документирования 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»  
*Ф.М. Калимуллин*  
« *14* » *16* » 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

программы подготовки специалистов среднего звена

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)*

Бугульма, 2022

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

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



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

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

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

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

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

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

### **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