

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

СОГЛАСОВАНО

Директор
И.Ю.С. Арсланов
Ибрагимов Е.В.
« *18* » *18* 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «БПК»
Ф.М.Калимуллин

Ф.М.Калимуллин
« *18* » *18* 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 44.02.01 Дошкольное образование*

Бугульма, 2022

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« 27 » 06 2022 г.

Составитель: Т.М.Хуснутдинов, 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 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 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 44.02.01 Дошкольное образование в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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;
- *планировать и проводить физкультминутки, гимнастики до занятий, динамических пауз;*
- *планировать разные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях;*
- *составлять рекомендации для детей и родителей по формированию правильной осанки (профилактики плоскостопия).*
- *составлять карты-схемы подвижных игр и игр-эстафет, предусмотренных программой.*

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

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- *формы и методы приобщения ребенка к физической культуре, дифференцированный подход с учетом состояния здоровья и уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста.*

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:

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 воспитанников, организовывать и процесс.

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 детей.

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

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 400 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 часов;
самостоятельной работы обучающегося 200 часов.

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)	400
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200
Практическая часть	200
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	200
Вечерняя пробежка.	30
Утренняя гимнастика.	40
Ходьба на лыжах.	30
Спортивные игры. Двусторонняя игра.	20
Посещение бассейна.	30
Поднятие гирей, гантелей.	20
Вечерняя пробежка.	30
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

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
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Т.Б на занятиях физической культуры. Спорт в настоящее время	Практическое занятие №1. Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов.	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		62	
Тема 2.1. Спортивная ходьба с чередованием бега.	Практическое занятие №2. Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба.	2	1
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практическое занятие №3. Бег 60м.	2	2
Тема 2.3. Низкий старт и стартовый разгон.	Практическое занятие №4. Бег 60м. и 100м.	2	2
Тема 2.4. Совершенствование низкого старта	Практическое занятие №5. 100 м – зачет.	2	2
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие №6. Бег 400 м. и 500м.	2	2
Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции.	Практическое занятие № 7. Бег 1000м и 1500м.	2	2
Тема 2.7. Бег 400 м.	Практическое занятие №8. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	3
Тема 2.8. Челночный бег	Практическое занятие №9. Челночный бег 5x10 м., кросс 1000 м.	2	2
Тема 2.9. Эстафетный бег.	Практическое занятие №10. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	2

Тема 2.10. Техника метания.	Практическое занятие №11. Техника метания гранаты.	2	1
Тема 2.11. Кросс.	Практическое занятие №12. Кросс 1200 м, эстафетный бег 2x100.	2	2
Тема 2.12. 800 м - зачет.	Практическое занятие №13. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	2
Тема 2.13. Эстафетный бег.	Практическое занятие №14. Кросс 1600 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	2
Тема 2.14. Техника прыжка.	Практическое занятие №15. Техника прыжка в длину с места.	2	1
Тема 2.15. Совершенствование техники прыжка.	Практическое занятие №16. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	3
Тема 2.16. Кросс.	Практическое занятие №17. Кросс 2000 м – зачет.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся: вечерняя пробежка.		30	
Раздел 3. Гимнастика		60	
Тема 3.1. Силовые упражнения.	Практическое занятие №18. История развития гимнастики. Силовые упражнения.	2	1
Тема 3.2. Подъем туловища из положения лежа.	Практическое занятие №19. Пресс.	2	2
Тема 3.3. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие №20. Упражнения на перекладине -подтягивание.	2	2
Тема 3.4. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	Практическое занятие №21. Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.	2	2
Тема 3.5. Подтягивание.	Практическое занятие №22. Подтягивание (зачет).	2	3
Тема 3.6. Гибкость.	Практическое занятие №23. Упражнения на гибкость и на осанку.	2	2
Тема 3.7. Техника лазания по канату.	Практическое занятие №24. Лазание по канату с помощью ног.	2	2

Тема 3.8. Совершенствование техники лазания по канату.	Практическое занятие №25. Совершенствование техники лазания по канату без ног и с помощью ног.	2	2
Тема 3.9. Прыжки через скакалку.	Практическое занятие №26. Прыжки через скакалку на время - зачет	2	3
Тема 3.10. Отжимание.	Практическое занятие №27. Силовые упражнения.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика.		40	
Раздел 4. Лыжная подготовка		62	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	Практическое занятие №28. Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	2	1
Тема 4.2. Строевые приемы на лыжах.	Практическое занятие №29. Строевые упражнения на лыжах.	2	2
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного хода.	Практическое занятие №30. Одновременный бесшажный ход.	2	2
Тема 4.4. Техника попеременного одношажного хода.	Практическое занятие №31. Ходьба на 1 км. Попеременный одношажный ход.	2	2
Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие №32. Ходьба на 1 км. Попеременный двухшажный ход.	2	2
Тема 4.6. Техника попеременного четырехшажного хода.	Практическое занятие №33. Ходьба на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	2	2
Тема 4.7. Техника одновременный	Практическое занятие №34. Ходьба на 2 км. Одновременный одношажный ход.	2	2

одношажного хода.			
Тема 4.8. Техника подъемов.	Практическое занятие №35. Техника подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой).	2	2
Тема 4.9. Техника спусков.	Практическое занятие №36. Техника спусков на лыжах.	2	2
Тема 4.10. Коньковый ход.	Практическое занятие №37. Ходьба на 3 км. Коньковый ход.	2	2
Тема 4.11. Техника торможения.	Практическое занятие №38. Техника торможения на лыжах.	2	2
Тема 4.12. Техника поворотов.	Практическое занятие №39. Техника поворотов на лыжах в движении	2	2
Тема 4.13. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие №40. Прохождение дистанции 3-5 км (зачет).	2	2
Тема 4.14. Эстафетный бег на лыжах.	Практическое занятие №41. Эстафета 4x1 км.	2	3
Тема 4.15. Игры на лыжах.	Практическое занятие №42. Подвижные игры на лыжах.	2	2
	Практическое занятие №43. Подвижные игры на лыжах.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: ходьба на лыжах.		30	
Раздел 5. Спортивные игры		68	
Тема 5.1. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие №44. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	1
Тема 5.2. Техника перемещения.	Практическое занятие №45. Баскетбол. Техника перемещения.	2	2
Тема 5.3. Передачи мяча.	Практическое занятие №46. Передачи мяча на месте и в движении.	2	2
Тема 5.4. Ведение мяча.	Практическое занятие №47. Введение мяча на месте и в движении.	2	2
Тема 5.5. Броски в кольцо.	Практическое занятие №48. Броски в кольцо со штрафной линии, 3-х очковой зоны.	2	2
Тема 5.6.	Практическое занятие №49. Техника защиты.	2	2

Техника защиты.			
Тема 5.7. Учебная игра.	Практическое занятие №50. Учебная игра.	2	2
	Практическое занятие №51. Учебная игра.	2	
Тема 5.8. Игра в регби.	Практическое занятие №52. Игра в регби по упрощённым правилам.	2	2
Тема 5.9. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие №53. Волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	1
Тема 5.10. Техника перемещения.	Практическое занятие №54. Техника перемещения.	2	2
Тема 5.11. Нижние подачи.	Практическое занятие №55. Нижняя прямая и боковая подача	2	2
Тема 5.12. Верхние подачи.	Практическое занятие №56. Верхняя прямая и боковая подача	2	2
Тема 5.13. Передачи мяча	Практическое занятие №57. Передачи мяча на месте и в движении.	2	2
Тема 5.14. Нападающие удары.	Практическое занятие №58. Нападающие удары.	2	2
Тема 5.15. Приемы мяча.	Практическое занятие №59. Верхние и нижние приемы мяча.	2	2
Тема 5.16. Блок.	Практическое занятие №60. Блок одиночный и групповой.	2	2
Тема 5.17. Учебная игра.	Практическое занятие №61. Двусторонняя игра.	2	2
	Практическое занятие №62. Двусторонняя игра	2	
Тема 5.18. Футбол. Техника ударов.	Практическое занятие №63. Футбол. Техника удара по мячу.	2	2
Тема 5.19. Приемы мяча.	Практическое занятие №64. Техника приема мяча.	2	2
Тема 5.20. Ведение мяча	Практическое занятие №65. Техника ведения мяча.	2	2
Тема 5.21. Учебная игра.	Практическое занятие №66. Двусторонняя игра.	2	2
	Практическое занятие №67. Двусторонняя игра.	2	

Самостоятельная работа обучающихся: двусторонняя игра.		20	
Раздел 6. Плавание		48	
Тема 6.1. Стили плавания.	Практическое занятие №68. Т.Б. на занятиях по плаванию. Стили плавания.	2	1
Тема 6.2. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие №69. Техника плавания способ «кроль на груди».	2	2
Тема 6.3. Техника плавания « кроль на спине».	Практическое занятие №70. Техника плавания способом « кроль на спине».	2	2
Тема 6.4. Техника плавания «басс».	Практическое занятие №71. Техника плавания способом «басс».	2	2
Тема 6.5. Техника стартов.	Практическое занятие №72. Техника стартов.	2	2
Тема 6.6. Техника поворотов.	Практическое занятие №73. Техника поворотов.	2	2
Тема 6.7. Техника ныряния.	Практическое занятие №74. Техника ныряния в длину и глубину.	2	2
Тема 6.8. Подвижные игры в воде.	Практическое занятие №75. Игры в воде.	2	2
	Практическое занятие №76. Игры в воде.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: посещение бассейна.		30	
Раздел 7. Атлетическая подготовка		32	
Тема 7.1. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие № 77. Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	2
Тема 7.2. Упражнения на брусках.	Практическое занятие №78. Выполнение силовых упражнений на брусках.	2	2
Тема 7.3. Упражнения на гимнастической скамейке.	Практическое занятие №79. Выполнение упражнений для мышц живота и прыжковых упражнений.	2	2

Тема 7.4. Упражнения на гимнастической стенке.	Практическое занятие №80. Выполнение упражнений для мышц живота и ног.	2	2
Тема 7.5. Упражнения с гантелями.	Практическое занятие №81. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	2
Тема 7.6. Упражнения с гириями.	Практическое занятие №82. Выполнение силовых упражнений с гириями.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся: поднятие гирей, гантелей.		20	
Раздел 8. Легкая атлетика		66	
Тема 8.1. Спортивная ходьба.	Практическое занятие №83. Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбой.	2	1
Тема 8.2. Бег на 60 и 100 м.	Практическое занятие №84. Техника бега на короткие дистанции.	2	2
Тема 8.3. Низкий старт.	Практическое занятие №85. Низкий старт и стартовый разгон.	2	2
Тема 8.4. Совершенствование низкого старта.	Практическое занятие №86. Совершенствование низкого старта (100 м – зачет).	2	2
Тема 8.5. Бег 200 и 400 м.	Практическое занятие №87. Техника бега на средние дистанции.	2	2
Тема 8.6. Бег на 1500 и 2000 м.	Практическое занятие №88. Техника бега на длинные дистанции.	2	2
Тема 8.7. Бег 400 м.	Практическое занятие №89. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	3
Тема 8.8. Челночный бег.	Практическое занятие №90. Кросс 1000 м, челночный бег 5x10 м.	2	2
Тема 8.9. Эстафетный бег.	Практическое занятие №91. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	2
Тема 8.10. Техника метания.	Практическое занятие №92. Техника метания гранаты.	2	2
Тема 8.11. Эстафетный бег 2x100м.	Практическое занятие №93. Эстафетный бег 2x100м. Кросс 1200 м,.	2	2

Тема 8.12. Бег 800м.	Практическое занятие №94. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	2
Тема 8.13. Эстафетный бег 4x100 м.	Практическое занятие №95. Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м,	2	2
Тема 8.14. Техника прыжка в длину.	Практическое занятие №96. Техника прыжка в длину с места.	2	2
Тема 8.15. Совершенствование техники прыжка в длину.	Практическое занятие №97. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	3
Тема 8.16. Техника прыжка в высоту.	Практическое занятие №98. Техника прыжка в высоту.	2	2
Тема 8.17. Кросс.	Практическое занятие №99. Кросс 2000 м – зачет.	2	3
Тема 8.18. Спортивная ходьба.	Практическое занятие №100. Спортивная ходьба чередование с ходьбой.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся: вечерняя пробежка.		30	
Всего		400	

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. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил. ISBN 9785982811578 (АльфаМ) ISBN 9782160035451 (ИНФРАМ)

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5

Дополнительные источники:

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.

2. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2016 г.

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко 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. 2015 г.

5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2016 г.

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
Усвоенные умения:	
У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки
У-2. <i>Планировать и проводить физкультминутки, гимнастики до занятий, динамических пауз;</i>	Проводить физкультминутки, гимнастику до занятий, динамических пауз; планировать разные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях
У-3. <i>Планировать разные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях;</i>	Применять различные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях при прохождении практики
У-4. <i>Составлять рекомендации для детей и родителей по формированию правильной осанки (профилактики плоскостопия).</i>	Использовать составленные рекомендации для детей и родителей по формированию правильной осанки (профилактики плоскостопия)
У-5. <i>Составлять карты-схемы подвижных игр и игр-эстафет, предусмотренных программой.</i>	Разрабатывать карты-схемы подвижных игр и игр-эстафет
Освоенные знания:	
З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Следить за состоянием организма
З-2. Основы здорового образа жизни.	Вести здоровый образ жизни
З-3. <i>Формы и методы приобщения ребенка к физической культуре, дифференцированный подход с учетом состояния здоровья и уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста.</i>	Применять формы и методы приобщения ребенка к физической культуре, дифференцированный подход с учетом состояния здоровья и уровня развития физических качеств детей