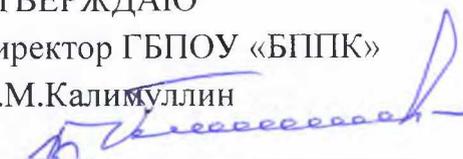


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО


Директор АНО «ЦСТ»
Савдуст-Купере (Рада)»
Олеся А.Т. Михайлова
« 28 » июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Ф.М.Калимуллин

« 30 » июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
программы подготовки специалистов среднего звена
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 39.02.01 Социальная работа*

Бугульма, 2021

ОДОБРЕНО

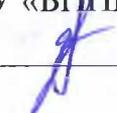
Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« ____ » _____ 2021 г.

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

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БПК»  С.А.Захарова

Внешняя экспертиза (содержательная):

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №506 от 12 мая 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 39.02.01 Социальная работа в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям)/профессии (профессиям) СПО 39.02.01 Социальная работа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 108 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 108 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	106
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
в том числе:	
1. Утренняя пробежка	10
2. Утренняя гимнастика	30
3. Спортивные игры	20
4. Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.	20
5. Свободный вид плавания	18
6. Вечерняя пробежка	10
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</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) <i>(если предусмотрены)</i>		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).			2	2
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		2	
Тема 1.1.Т.Б на занятиях физической культуры. Спорт в настоящее время	1	Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.			20	
Тема 2.1. Бег 400 (800) м.	Практическое занятие №1: 400 м., 800м.– зачет. Кросс 1200 м.		2	2
Тема 2.2. Челночный бег	Практическое занятие №2: Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.		2	
Тема 2.3. Техника длительного бега	Практическое занятие №3: Кросс 2000 м.– зачет		2	
Тема 2.4. Эстафетный бег	Практическое занятие №4: Эстафетный бег 4x100 м. Кросс1600 м.		2	
Тема 2.5. Техника прыжки в длину с места	Практическое занятие №5: Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.		2	
Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя пробежка.			10	
Раздел 3. Гимнастика.			18	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Практическое занятие №6: Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке		2	2
Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	Практическое занятие №7: Упражнения для мышц живота.		2	
Тема 3.3. Силовые упражнения	Практическое занятие №8: Полоса препятствий Упражнения на перекладине – юноши, обруч – девушки		2	
Тема 3.4. Прыжки через скакалку	Практическое занятие №9: Скакалка – зачет.		2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика.	10	
Раздел 4. Спортивные игры		18	
Тема 4.1. Баскетбол. Ведение мяча	Практическое занятие №10: Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	2
Тема 4.2. Техники бросков мяча	Практическое занятие №11: Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Тема 4.3. Техника передачи мяча	Практическое занятие №12: Передача мяча в движении.	2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие №13: Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Спортивные игры.	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка		44	
Тема 5.1. Лыжный спорт	Практическое занятие №14: Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт.	2	2
Тема 5.2. Строевые приемы	Практическое занятие №15: Строевые приемы на лыжах.	2	
Тема 5.3. Попеременный ход	Практическое занятие №16: Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 5.4. Повороты	Практическое занятие №17: Поворот «переступанием», «плугом».	2	
Тема 5.5. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие №18: Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 5.6. Коньковый ход	Практическое занятие №19: Коньковый ход.	2	
Тема 5.7. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие №20: Прохождение дистанции 3-5 км.- на время	2	
Тема 5.8. Эстафеты на лыжах	Практическое занятие №21: Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 5.9. Ходьба на лыжах	Практическое занятие №22: Ходьба на 5 км.	2	
Тема 5.10. Способы подъемов, спусков	Практическое занятие №23: Способы подъемов, спусков.	2	

Тема 5.11. Способы торможения	Практическое занятие №24: Способы торможения.	2	
Тема 5.12. Подвижные игры на лыжах	Практическое занятие №25: Игры на лыжах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.	20	
Раздел 6. Спортивные игры		28	
Тема 6.1 Волейбол	Практическое занятие №26: Двусторонняя игра.	2	2
Тема 6.2. Прием и передача мяча	Практическое занятие №27: Многократная передача мяча над головой.	2	
Тема 6.3. Нижние подачи мяча	Практическое занятие №28: Нижняя прямая и боковая подача.	2	
Тема 6.4. Верхние подачи мяча	Практическое занятие №29: Верхняя прямая и боковая подача.	2	
Тема 6.5. Правила игры	Практическое занятие №30: Правила игры.	2	
Тема 6.6. Судейство игры	Практическое занятие №31: Судейство игры.	2	
Тема 6.7. Двусторонняя игра	Практическое занятие №32: Учебная игра.	2	
Тема 6.8. Регби	Практическое занятие №33: Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 6.9. Мини-футбол	Практическое занятие №34: Учебная игра по мини-футболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Спортивные игры.	10	
Раздел 7. Гимнастика.		16	
Тема 7.1 Акробатические упражнения	Практическое занятие №35: Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	2
Тема 7.2. Стойка на лопатках	Практическое занятие №36: Развитие гибкости.	2	
Тема 7.3. Стойка на голове	Практическое занятие №37: Развитие гибкости.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика.	10	
Раздел 8. Плавание.		24	
Тема 8.1. Плавание	Практическое занятие №38: Свободный стиль плавания.	2	
Тема 8.2. Техника плавания	Практическое занятие №39: Изучение техники плавания.	2	
Тема 8.3. Техника стартов	Практическое занятие №40: Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Свободный вид плавания.	18	
Раздел 9. Атлетическая подготовка.		16	
Тема 9.1 Упражнения на перекладине	Практическое занятие №41: Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	
Тема 9.2. Упражнения на брусьях	Практическое занятие №42: Выполнение силовых упражнений на брусьях.	2	
Тема 9.3. Упражнения с гантелями	Практическое занятие №43: Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика.	10	
Раздел 10. Легкая атлетика.		30	
Тема 10.1 Челночный бег	Практическое занятие №44: Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
Тема 10.2. Спринтерский бег	Практическое занятие №45: Бег 400м.	2	
Тема 10.3. Спортивная ходьба	Практическое занятие №46: Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбы.	2	
Тема 10.4. Бег 400 м	Практическое занятие №47: 400 м.-девушки, 800 м.-юноши – зачет, кросс 1500 м.	2	
Тема 10.5. Бег на выносливость	Практическое занятие №48: Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 10.6. Техника длительного бега	Практическое занятие №49: Кросс 2000 м.-д., 3000 м.-ю. – зачет.	2	
Тема 10.7. Эстафетный бег	Практическое занятие №50: Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	

Тема 10.8. Шестиминутный бег	Практическое занятие №51: Шестиминутный бег.	2	
Тема 10.9. Кросс	Практическое занятие №52: Кросс 1500 м.	2	
Тема 10.10. Бег с ходьбой	Практическое занятие №53: Бег, чередование с ходьбой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Вечерняя пробежка.	10	
	Всего	216	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018 – 255 с.: ил. ISBN 978-5-09-057323-8

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. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2016 г.

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

5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.

6. 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.

7. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2015 г.

8. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2015 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки (действия)
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– применять навыки физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	– применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
З 2. Основы здорового образа жизни.	– вести здоровый образ жизни, соблюдать режимы нагрузки и отдыха