

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

**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, 2020



## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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 – 484 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 242 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 242 час.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
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>	<b>121</b>
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
Промежуточная аттестация 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>			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	
<b>Практические занятия № 1-118.</b>				
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			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.	1	

Тема 2.8 Челночный бег	8	Челночный бег 5x10 м., кросс 1000 м.	1	
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).	1	
Тема 2.16 Кросс.	16	Кросс 2000 м. (3000м) – зачет.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> Вечерняя пробежка.			34	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			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.	1	
Тема 3.4 Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	20	Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.	2	
Тема 3.5 Подтягивание.	21	Подтягивание (зачет).	2	
Тема 3.6 Гибкость.	22	Упражнения на гибкость и на осанку.	2	
Тема 3.7 Техника	23	Лазание по канату с помощью ног.	2	

лазания по канату.				
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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Утренняя гимнастика.			32	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			44	
Тема 4.1 Лыжный спорт.	27	Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	2	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 четырёхшажного 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	35	Техника спусков на лыжах.	2	

спусков.				
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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Ходьба на лыжах.			36	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			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	50	Волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	2

в волейбол. Учебная игра.				
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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Двусторонняя игра. Спортивные игры			36	
<b>Раздел 6. Плавание.</b>			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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение бассейна.			36	
<b>Раздел 7. Атлетическая подготовка.</b>				
Тема 7.1 Упражнения на перекладине.	71	Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	
Тема 7.2 Упражнения на брусках.	72	Выполнение силовых упражнений на брусках.	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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Поднятие гирей, гантелей. Атлетическая подготовка			32	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>			36	

Тема 8.1 Спортивная ходьба.	77	Т.Б. на занятиях по легкой атлетики. 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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Вечерняя пробежка.			36	
<b>Всего</b>			242	

### **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**

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.
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197с. — (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. 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.
2. 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>

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Показатели оценки образовательных результатов</b>
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	следить за состоянием организма.
З 2 - основы здорового образа жизни.	соблюдать здоровый образ жизни