

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

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





УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «БПК»  
Ф.М.Калимуллин  
« *30* » *нояб* 2021 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах*

ОДОБРЕНО  
Предметной (цикловой)  
методической комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных дисциплин  
Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова  
«    »    2021г.

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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## 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 рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах по программе углубленной подготовки.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

знать:

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

уметь:

- *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). Составление карт-схем подвижных игр и игр-эстафет, предусмотренных программой;*
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе изучения программы формируются следующие ОК и ПК:

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 детей.

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

#### **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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	400
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200
Практические занятия	200
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	200
Промежуточная аттестация в форме зачета и 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)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Практическое занятие № 1-100</b>				
<b>Раздел 1 Легкая атлетика.</b>				
			10	
Тема 1.1 Бег на средние дистанции.	1	400 м.– с учетом времени. Кросс 1200 м.	6	2
Тема 1.2 Челночный бег.	2	Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	6	
Тема 1.3 Техника длительного бега.	3	Кросс 2000 м.– зачет	6	
Тема 1.4 Эстафетный бег.	4	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс1600 м.	4	
Тема 1.5 Техника прыжки в длину с места.	5	Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	4	
<b>Самостоятельная работа.</b> Утренняя пробежка.			30	
<b>Раздел 2 Гимнастика.</b>				
			14	
Тема 2.1 Гимнастические упражнения.	6	Строевые упражнения Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	2	2
Тема 2.2 Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	7	Упражнения для мышц живота.	4	
Тема 2.3 Силовые упражнения.	8	Полоса препятствий Упражнения на перекладине, упражнения с обручами.	4	
Тема 2.4 Прыжковые упражнения.	9	Прыжки через скакалку - зачет.	4	
Тема 2.5 Отжимание.	10	Силовые упражнения.	4	
Тема 2.6	11	Силовые упражнения, лазание по канату с помощью ног.	4	

Лазание по канату.				
Тема 2.7 Упражнения на гибкость, осанку.	12	Развитие гибкости, и упражнения на осанку.	2	
<b>Самостоятельная работа.</b> Утренняя зарядка.			30	
<b>Раздел 3 Спортивные игры.</b>			8	
Тема 3.1 Баскетбол. Ведение мяча.	13	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	6	2
Тема 3.2 Техники бросков мяча.	14	Броски со штрафной линии – зачет.	4	
Тема 3.3 Техника передачи мяча.	15	Передача мяча в движении.	6	
Тема 3.4 Двусторонняя игра.	16	Учебная игра.	4	
<b>Самостоятельная работа.</b> Спортивные игры.			20	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка.</b>			24	
Тема 4.1 Лыжный спорт.	17	Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 4.2 Строевые приемы.	18	Строевые приемы на лыжах.	2	
Тема 4.3 Попеременный ход.	19	Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 4.4 Повороты.	20	Повороты «переступанием», «плугом».	2	
Тема 4.5 Одновременный одношажный ход.	21	Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 4.6 Коньковый ход.	22	Коньковый ход.	2	
Тема 4.7 Прохождение дистанции 3 км.	23	Прохождение дистанции 3км.- с учетом времени.	2	
Тема 4.8 Эстафеты на лыжах.	24	Эстафета 4x1 км.	2	



Тема 4.9 Ходьба на лыжах	25	Ходьба на 5 км.	2	
Тема 4.10 Способы подъемов, спусков.	26	Способы подъемов, спусков.	4	
Тема 4.11 Способы торможения.	27	Способы торможения.	4	
Тема 4.12 Подвижные игры на лыжах.	28	Игры на лыжах.	2	
<b>Самостоятельная работа.</b>			20	
Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.				
<b>Раздел 5 Спортивные игры.</b>			28	
Тема 5.1 Волейбол.	29	Двусторонняя игра.	2	2
Тема 5.2 Прием и передача мяча.	30	Многократная передача мяча над головой.	2	
Тема 5.3 Нижние подачи мяча.	31	Нижняя прямая и боковая подача.	2	
Тема 5.4 Верхние подачи мяча	32	Верхняя прямая и боковая подача.	4	
Тема 5.5 Правила игры.	33	Правила игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.6 Судейство игры.	34	Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.7 Двусторонняя игра.	35	Учебная игра. Двусторонняя игра.	2	
Тема 5.8 Регби.	36	Регби по упрощённым правилам.	4	
Тема 5.9 Мини-футбол.	37	Учебная игра по мини-футболу.	4	
Тема 5.10 Настольный теннис.	38	Н/теннис, правила игры, судейство.	4	

Тема 5.11 Поддачи.	39	Н/теннис, поддачи	4	
Тема 5.12 Накаты.	40	Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
Тема 5.13 Бадминтон. Поддачи.	41	Техника подач.	2	
Тема 5.14 Двусторонняя игра.	42	Игра в бадминтон.	2	
<b>Самостоятельная работа.</b> Участие в городских и зональных соревнованиях. Двусторонняя игра.			20	
<b>Раздел 6 Гимнастика.</b>			6	
Тема 6.1 Акробатические упражнения.	43	Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	
Тема 6.2 Стойка на лопатках.	44	Развитие гибкости.	2	
Тема 6.3 Мост.	45	Развитие гибкости и координации.	2	
<b>Самостоятельная работа.</b> Гимнастика.			20	
<b>Раздел 7 Плавание.</b>			10	
Тема 7.1 Плавание	46	Свободный стиль плавания.	2	
Тема 7.2 Техника плавания	47	Изучение техники плавания.	4	
Тема 7.3 Техника стартов	48	Техника стартов с тумбочки, из воды.	6	
Тема 7.4 Техника поворотов	49	Техника поворотов.	2	
Тема 7.5 Дистанции 50м.	50	Проплывание дистанции 50м. на время	2	
<b>Самостоятельная работа.</b> Свободный вид плавания.			20	
<b>Раздел 8 Атлетическая подготовка.</b>			6	

Тема 8.1 Упражнения на перекладине.	51	Выполнение силовых упражнений на перекладине.	4	
Тема 8.2 Упражнения на брусьях	52	Выполнение силовых упражнений на брусьях.	4	
Тема 8.3 Упражнения с гантелями.	53	Выполнение силовых упражнений с гантелями.	4	
<b>Самостоятельная работа.</b> Утренняя гимнастика.			20	
<b>Раздел 9 Легкая атлетика.</b>			20	
Тема 9.1 Челночный бег.	54	Челночный бег. Кросс 1000м.	4	
Тема 9.2 Спринтерский бег.	55		4	
Тема 9.3 Спортивная ходьба.	56		2	
Тема 9.4 Бег на средние дистанции.	57	400 м.– с учетом времени, кросс 1500 м.	4	
Тема 9.5 Бег на выносливость.	58	Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 9.6 Техника длительного бега.	59	Кросс 2000 м.– с учетом времени.	2	
Тема 9.7 Эстафетный бег.	60	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	4	
Тема 9.8 Бег на короткие дистанции.	61	Низкий старт, 100м – с учетом времени.	2	
Тема 9.9 Кросс.	62	Кросс 1500 м.	2	
Тема 9.10 Бег с ходьбой	63	Бег, чередование с ходьбой.	4	
<b>Самостоятельная работа.</b>			20	

Участие в городских и зональных соревнованиях. Вечерняя пробежка.		
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. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. 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.

Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.
2. Лях, В. И., Зданевич, А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение, 2017 г.
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 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>
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
У2. Планировать и проводить физкультминутки, гимнастики до занятий, динамических пауз; планировать разные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях;	осуществлять физкультминутки, гимнастики до занятий, динамических пауз; планировать разные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях;
У3. Составлять рекомендации для детей и родителей по формированию правильной осанки (профилактики плоскостопия). Составление карт-схем подвижных игр и игр-эстафет, предусмотренных программой.	Использовать составленные рекомендации для детей и родителей по формированию правильной осанки (профилактики плоскостопия)
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	следить за состоянием организма;
З2. Основы здорового образа жизни.	вести здоровый образ жизни;
З3. Формы и методы приобщения ребенка к физической культуре, дифференцированный подход с учетом состояния здоровья и уровня развития физических качеств детей	применять формы и методы приобщения ребенка к физической культуре, дифференцированный подход с учетом состояния здоровья и уровня развития физических качеств детей;