

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

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

СОГЛАСОВАНО

Директор
Т.А.Усов «Кусон» Радуга
Т.А. П. Зайнашева
« 06 » 06 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Г.М.Рахимова

Г.М.Рахимова
« 06 » 06 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
основной профессиональной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 39.02.01 «Социальная работа»

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Бугульма, 2025

ОДОБРЕНО

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

 Галимова Р.А.

«11» июня 2025 г.

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

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  П.В.Мельникова

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 №773 от 26 августа 2022г.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	15

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный 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**:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З2 – основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 9 Сознать ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявлять сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 114 часа.

2 Структура и примерное содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>114</i>
Основное содержание, в том числе:	
лабораторно-практические занятия	<i>114</i>
Профессионально ориентированное содержание, в том числе:	-
лабораторно-практические занятия (из них в форме практической подготовки)	-
Самостоятельная работа (<i>при наличии</i>)	-
Промежуточная аттестация в форме <u>дифференцированного зачета</u>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 КУРС

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>		Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			12	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры. Спринтерский бег	1	Практическое занятие № 1: Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований. Низкий старт, 100 м. - с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.2 Техника челночного бега	2	Практическое занятие № 2: Челночный бег 3x10м. Кросс 1000 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.3 Техника бега на короткие и средние дистанции	3	Практическое занятие № 3: Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.4 Эстафетный бег	4	Практическое занятие № 4: Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.5 Техника бега на средние и длинные дистанции	5	Практическое занятие № 5: Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.6 Техника прыжка в длину с места	6	Практическое занятие № 6: Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.		ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 2. Гимнастика			6	

Тема 2.1 Гимнастические упражнения	7	Практическое занятие № 7: Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 2.2 Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	8	Практическое занятие № 8: Упражнения для мышц живота	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 2.3 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	9	Практическое занятие № 9: Упражнения на гибкость. Упражнения на осанку, координацию	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 3. Атлетическая подготовка			6	
Тема 3.1 Упражнения на перекладине	10	Практическое занятие № 10: Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3.2 Упражнения с гантелями, гириями	11	Практическое занятие № 11: Выполнение силовых упражнений с гантелями, гириями	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 4. Спортивные игры			10	
Тема 4.1 Баскетбол. Ведение мяча, передвижения, остановки	12	Практическое занятие № 12: Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передвижения и остановки с мячом	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 4.2 Баскетбол. Повороты, нападения	13	Практическое занятие № 13: Повороты с мячом, нападения	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 4.2 Техники бросков мяча	14	Практическое занятие № 14: Броски со штрафной линии, боковые броски – зачет	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 4.3. Техника передачи мяча	15	Практическое занятие № 15: Передача мяча на месте, в движении, одной рукой, двумя руками	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

Тема 4.4 Двусторонняя игра	16	Практическое занятие № 16: Учебная игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 5. Лыжная подготовка			18	
Тема 5.1 Лыжный спорт. Строевые приемы	17	Практическое занятие № 17: Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.2. Ходьба на лыжах	18	Практическое занятие №18: Ходьба на 5 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.3 Одновременный одношажный ход	19	Практическое занятие № 19: Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.4 Коньковый ход	20	Практическое занятие № 20: Коньковый ход	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.5 Прохождение дистанции 3-5 км.	21	Практическое занятие № 21: Прохождение дистанции 3-5 км.- на время	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.6 Эстафеты на лыжах	22	Практическое занятие № 22: Эстафета 4х1 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.7 Ходьба на лыжах	23	Практическое занятие № 23: Ходьба на 5 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.8 Одновременный двухшажный ход	24	Практическое занятие № 24: Одновременный двухшажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 5.9 Подвижные игры на лыжах	25	Практическое занятие № 25: Игры на лыжах	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 6. Спортивные игры			16	
Тема 6.1 Учебная игра в пионербол	26	Практическое занятие № 26: Двусторонняя игра в пионербол	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

Тема 6.2 Волейбол. Правила игры	27	Практическое занятие № 27: Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 6.3 Прием и передача мяча	28	Практическое занятие № 28: Прием и передача мяча в паре	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 6.4 Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	29	Практическое занятие № 29: Проведение эстафеты и игр с волейбольными мячами	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 6.5 Поддачи мяча	30	Практическое занятие № 30: Нижняя, верхняя и боковая подача	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 6.6 Двусторонняя игра	31	Практическое занятие № 31: Учебная игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 6.6 Регби	32	Практическое занятие № 32: Регби по упрощённым правилам	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 6.8 Мини-футбол	33	Практическое занятие № 33: Учебная игра по мини-футболу	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 7. Атлетическая подготовка			4	
Тема 7.1 Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине	34	Практическое занятие № 34: Выполнение силовых упражнений	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 7.2 Упражнения с гантелями	35	Практическое занятие № 35: Выполнение силовых упражнений с гантелями	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 8. Легкая атлетика			14	
Тема 8.1 Техника бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба	36	Практическое занятие № 36: Бег на 100м. – с учетом времени. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбы	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

Тема 8.2 Эстафетный бег	37	Практическое занятие № 37: Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 8.3 Техника бега на короткие и средние дистанции	38	Практическое занятие № 38: Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 8.4 Техника спортивной ходьбы	39	Практическое занятие № 39: Спортивная ходьба	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 8.5 Техника бега на средние и длинные дистанции	40	Практическое занятие № 40: Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 8.6 Бег на выносливость	41	Практическое занятие № 41: Кросс 300 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 8.7 Бег с ходьбой. Подведение итогов	42	Практическое занятие № 42: Бег, чередование с ходьбой	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Всего			84	

3 КУРС

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>		Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			8	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника бега на короткие дистанции	1	Практическое занятие № 1: Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований. Низкий старт, 100 м. – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	2	Практическое занятие № 2: Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	3	Практическое занятие № 3: Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 1.4 Техника прыжка в длину с места	4	Практическое занятие № 4: Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 2. Лыжная подготовка			8	
Тема 2.1 Лыжный спорт. Строевые приемы	5	Практическое занятие № 5: Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 2.2 Техника бесшажного хода	6	Практическое занятие № 6: Бесшажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

Тема 2.3 Коньковый ход	7	Практическое занятие № 7: Коньковый ход	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 2.4 Прохождение дистанции 3-5 км.	8	Практическое занятие № 8: Прохождение дистанции 3-5 км. - на время	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 3. Спортивные игры			8	
Тема 3.1 Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча	9	Практическое занятие № 9: Ведение и передачи мяча	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3.2 Техники бросков мяча	10	Практическое занятие № 10: Броски со штрафной линии – зачет	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3.3 Волейбол. Прием и передача мяча	11	Практическое занятие № 11: Многократная передача мяча над головой – учет количества раз. Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 3.4 Техника подачи мяча	12	Практическое занятие № 12: Подачи мяча – учет количества раз. Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Раздел 4. Гимнастика			6	
Тема 4.1 Гимнастические упражнения.	13	Практическое занятие № 13: Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 4.2 Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	14	Практическое занятие № 14: Упражнения для мышц живота	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Тема 4.3 Упражнения на перекладине	15	Практическое занятие № 15: Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание)	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
Всего			30	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., навесная перекладина, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палки, ботинки.

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. Москва: Просвещение, 2023. – 288 с. – (Учебник СПО). – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2109047>

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. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 455 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-4499-0428-7.

3. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. – ISBN 978-5-222-31286-5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	ОК и ПК	ЛР	
У 1, 3 1, 3 2	ОК 04 ОК 08	ЛР 9	Оценка результатов выполнения практических занятий № 1 – 42, 1 – 15