

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор учреждения  
\_\_\_\_\_ А.А.Рябов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности: 44.02.01 Дошкольное образование**

с. Кинель - Черкассы  
2022 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Общеобразовательных и педагогических  
дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / Шумакова Н.А.

СОГЛАСОВАНА  
методист ГБПОУ «КЧСХТ»  
\_\_\_\_\_ Звягина Н.Н.  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

Автор  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

Эксперт  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины по специальности для специальности 44.02.01 Дошкольное образование разработана в соответствии с ФГОС СПО утвержденная от 07.05.2014г. №455

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл**

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

Основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферативных работ, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Участие в соревнованиях.	172
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного</b>	<b>зачета</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.</b>	Содержание учебного материала	2	1,2
	1 Критерии здорового образа жизни. Закаливание. Рациональный режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат на тему: Режим дня студента.	2	
<b>Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Физиологический и биологический возраст человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Определить уровень биологического возраста родственников.	2	
<b>Тема 1.3. Основы физической и спортивной подготовки.</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	

	Подготовить доклад на тему: Основы физического воспитания в учебных заведениях.		
<b>Тема 1.4. Физиологические основы двигательной активности.</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия.		
	1 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад на тему: Психофизиологические основы учебного труда студентов.	2	
<b>Раздел 2. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Методика освоения дыхательной гимнастики. Аутогенная тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить и провести комплекс упражнений на расслабление с использованием аутогенной тренировки.	2	
<b>Тема 2.2. Методика уровня развития профессионально значимых качеств свойств личности</b>	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 Определение переносимости нагрузки на занятии по физической культуре.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Анализ переносимости нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ... (вид спорта по выбору).	2	

<b>Тема 2.3. Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания.</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		2
	1	Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания.	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития		2
<b>Тема 2.4. Методы определения и оценки функционального состояния организма.</b>	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия		
	1	Методы определения и оценки функционального состояния организма	
	Самостоятельная работа обучающихся. Определить физическое развитие методом наружного осмотра.		2
<b>Тема 2.5. Основы методики судейства.</b>	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		
	1	Основы методики судейства по волейболу.	
	2	Судейство игры в волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить календарь соревнований по волейболу. Подготовить сообщение об известном спортсмене России.		4
<b>Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>280</b>
<b>Тема 3.1 Легкая</b>	Содержание учебного материала		32



атлетика	Практические занятия			
	1	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование .Техника низкого старта и стартового разгона.		
	2	Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.		
	3	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м на результат Провести учет по прыжкам в длину с места.		
	4	Техника бега на средние дистанции. Техника бега по повороту.		
	5	Техника бега по дистанции, финиширование .Развитие общей и специальной выносливости		
	6	Выполнение контрольного норматива: бег 1000м на результат.		
	7	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.		
	8	Техника эстафетного бега 4x100..Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Техника эстафетного бега 4x 400м.		
	10	Соревнование по троеборью.		
	11	Техника бега на длинные дистанции.		
	12	Выполнение контрольного норматива:бег 3000м на результат.		
	13	Бег по пересеченной местности		
	14	Техника метания гранаты с разбега.		
	15	Техника метания гранаты с разных исходных положений		
	16	Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге. Выполнение бега на отрезках 200 м,400м.800м.. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Участие в соревнованиях Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости(бег по пересечённой местности).Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		32	
Тема 3.2. Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала		46	
	Практические занятия.			
	1	Техника перемещений и остановок.		

	2 ,	Техника верхней передачи мяча.		
	3 '	Техника нижней передачи мяча		
	4	Техника верхней передачи мяча на точность.		
	5	Техника верхней прямой подачи мяча Техника верхней прямой подачи мяча на точность		
	6	Техника приема мяча с подачи.		
	7	Техника нападающего удара.		
	8	Блокирование нападающего удара.		
	9	Тактика игры в защите		
	10	Тактика игры в нападение.		
	11	Учебно-тренировочные игры.		
	12	Круговая тренировка на 5-6 станций.		
	13	Групповые и командные действия игроков.		
	14	Выполнение контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой.		
	15	Выполнение контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой.		
	16	Техника нападающего удара.		
	17	Техника нападающего удара.		
	18	Выполнение нападающего удара на оценку		
	19	Выполнение нападающего удара на оценку		
	20	Техника перемещений и остановок.		
	21	Техника перемещений и остановок.		
	22	Учебно-тренировочные игры.		
	23	Учебно-тренировочные игры.		
		Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Составить расписание игр для 6 команд, 7 команд . Участие в соревнованиях.	46	
<b>Тема 3.3.</b>		Содержание учебного материала	18	
<b>Лыжная подготовка</b>		Практические занятия.		

	1	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.		
	2	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.		
	3	Тактические действия во время лыжных гонок. Прохождение дистанции 3 км		
	4	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения. Техника спусков с гор.		
	5	Техника лыжных ходов на оценку. Прохождение дистанции 5 км. на результат		
	6	Техника одновременного одношажного хода /стартовый вариант/. Техника одновременного одношажного хода /дистанционный вариант/.		
	7	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.		
	8	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.		
	9	Выполнение контрольных нормативов: девушки 2 км, юноши 3км		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Подготовить сообщение на тему: Личная гигиена на занятиях по лыжной подготовке.				
Выполнять технику лыжных ходов. Катание на лыжах /коньках в свободное время.				
<b>Тема 3.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		56	
	Практические занятия.			
	1	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах		
	2	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах.		
	3	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах		
	4	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах		
	5	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме		
	6	Круговая тренировка на 6-7 станций. Стретчинг.		
	7	Техника выполнения комплекса атлетической гимнастики.		
8	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (количество раз);			

		подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла. Отжимание.		
	9	Комплекс атлетической гимнастики №2		
	10	Комплекс атлетической гимнастики №2		
	11	Комплекс атлетической гимнастики №3		
	12	Комплекс атлетической гимнастики №3		
	13	Комплекс атлетической гимнастики №4		
	14	Комплекс атлетической гимнастики №4		
	15	Техника выполнения акробатических упражнений		
	16	Техника выполнения акробатических упражнений		
	17	Упражнения с предметами для развития мускулатуры		
	18	Техника выполнения «французского жима»		
	19	Техника выполнения «борцовского моста»		
	20	Техника выполнения «французского жима»		
	21	Техника выполнения «французского жима»		
	22	Выполнение контрольных нормативов на оценку		
		Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Подготовить реферат на тему: Составление и выполнение комплекса упражнений для определенных групп мышц ( по выбору) . Выполнение изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	56	
<b>Всего:</b>			<b>344</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики.

Оборудование тренажерного зала: плакаты, стенды, таблицы, тренажеры, гимнастические коврики, магнитофон, гимнастические маты. Оборудование стадиона: футбольное поле, волейбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, сектор для метаний и прыжковая яма. Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет ресурсов:**

Основная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. М.Здоровье и физическая культура студента. М. «Альфа» 2017 ISBN 2-16-002838-2 ИнфаА-М
2. Барчуков И.С, Нестеров А. А. Физическая культура и спорт.методология, теория и практика. 2018 ISBN 5-7685-2921-9
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика М. «Академия» 2017 ISBN 978-5-7695-4512-2
4. Найменова Э.Р. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. Р-на-Д «Феникс» 2016 ISBN 978-5-222-12360-7

5. Петров И.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте М. «Академия» 2017 ISBN 978-5-7695-3870-4

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2017 ISBN 9785-7695-4866-6 7 .

Фурманов А.Г. Волейбол Минск «Современная школа» 2017 г ISBN 978-985-513-426-9

Дополнительная литература:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехи. Ун-та. 2016.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 2017г.

3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 2017

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2017

Интернет - ресурсы:

1. <http://fkis.ru> – портал «Физическая культура и спорт»

2. <http://mon.gov.ru>– Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, ведение дневника самоконтроля, сдачи нормативов, устный опрос, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, творческих проектов, исследований, зачет.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение обучающимися индивидуальных заданий, практические занятия
<b>Освоенные знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий.

