

**Министерство образования Московской области**  
**Негосударственное образовательное частное учреждение**  
**профессионального образования**  
**Подольский колледж «Парус»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углублённой подготовки)**

**Г.о. Подольск**  
**2021 г.**

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах (углублённой подготовки)** (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1353).

Рабочая программа предназначена для обучения обучающихся колледжа, изучающих дисциплину **ОГСЭ.05 Физическая культура** в качестве обязательной дисциплины профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 4 от «14» РБ 2021 г.

**Разработчик:**

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель ПЦК общепрофессиональных дисциплин

 Литовченко Е. В.

«14» июн.2 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.02. Преподавание в начальных классах**.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в формате видео-конференций, выполнения заданий, размещенных на портале дистанционного обучения колледжа.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

### уметь:

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

### знать:

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

– основы здорового образа жизни;

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

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 воспитанников, 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 регулирующих ее правовых норм.

**профессиональных компетенций:**

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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка 384 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 192 часа, самостоятельная работа - 192 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	384
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	192
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	184
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	192
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета по завершению 3,4, 5, 6, 7 семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины – в 8 семестре.</b>	

**Таблица 2.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>60</b>
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для развития детей младшего школьного возраста. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	<b>3- теор., 57 — практ.</b> 4 (теор. - 3, практ. - 1)
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	12
Тема 1.3. Кроссовая подготовка.	Теоретические основы кроссовой подготовки. Особенности бега по твердому и мягкому грунту, бега под уклон, бега в гору небольшой крутизны. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Тема 1.4. Техника прыжка в высоту.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Сочетание всех фаз прыжка, индивидуальный подбор разбега. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	2
Тема 1.5. Техника прыжка в длину.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». Приемы страховки и само страховки при выполнении прыжков.	3
Тема 1.6. Техника эстафетного бега.	Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки. Организация эстафет с детьми младшего дошкольного возраста.	5
Тема 1.7. Техника метания мяча в вертикальную цель	Техника выполнения метания мяча в вертикальную цель (исходное положение, правильный захват снаряда, отведение руки, перенос веса тела, бросок мяча вверх-вперед). Техника безопасности при броске мяча в вертикальную цель.	2

Тема 1.8. ОФП. Развитие физических качеств	Упражнения для развития физического качества быстроты.	5
Тема 1.9. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники изучаемых видов лёгкой атлетики, легкоатлетических упражнений	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных физических качеств, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты». Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых физических качеств: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам. Приемы страховки и само страховки при играх и эстафетах. Особенности проведения игр и эстафет с детьми младшего школьного возраста.	13
Текущий контроль	Определение уровня физической подготовленности	8
	<b>Самостоятельная работа по разделу «Легкая атлетика»</b>	<b>60</b>
	Подготовка к сдаче нормативов уровня физической подготовленности	6
	Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике	4
	Отработка техники бега на короткие и средние дистанции	14
	Занятия оздоровительным бегом	12
	Отработка техники прыжков	10
	Отработка техники метания мяча	6
	Подготовка сообщения по правилам проведения соревнований в бегу на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400, 800, 1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях.	2
	Подготовка сообщения о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.	2
	Подбор подвижных игр и эстафет для детей младшего школьного возраста, направленных на совершенствование техники бега	4
<b>Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>82</b> <b>3- теор.,</b> <b>79— практ.</b>

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	Техника безопасности на занятиях волейболом, баскетболом. Профилактика травматизма при игре с мячом с детьми младшего школьного возраста. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Отработка навыков безопасной игры. Приемы страховки и само страховки в спортивных играх.	4 (теор. - 3, практ. - 1)
Тема 2.2. ОФП. Развитие физических качеств и технических навыков в спортивных играх.	Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол). Упражнения для развития физического качества быстроты. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты реакции. Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения направленные на обучение технике перекатов, группировки; кувырка вперед и назад; стойке на лопатках. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ-аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Упражнения дыхательной гимнастики. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	37
Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол.	Правила игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Подачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование технических приёмов игры в волейбол. Учебная игра.	17
Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебная игра.	18
Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и	Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техническими приемами волейбола, баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с мячом в начальной школе.	6

баскетбол).		
	<b>Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры»</b>	<b>82</b>
	Участие в соревнованиях по волейболу	8
	Участие в соревнованиях по баскетболу	8
	Отработка технических приёмов игры в волейбол: Отработка техники приёма и передачи мяча между игроками, передачи мяча через сетку; отработка техники подач мяча, отработка техники блокирования, отработка техники нападающего удара	26
	Отработка технических приёмов игры в баскетбол: Отработка техники броска в кольцо в т.ч. штрафного; отработка техники ведения и передачи мяча; отработка техники ведения и броска мяча в сочетании; отработка вариантов игры в защите и нападении	26
	Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей младшего школьного возраста	6
	Подготовка к выполнению контрольных нормативов	8
<b>Раздел III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b> <b>2- теор.,</b> <b>36 — практ.</b>
Тема 3.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжной подготовкой.	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подбор лыжного инвентаря. Приемы страховки и само страховки в процессе лыжной подготовки. Особенности лыжной подготовки детей младшего школьного возраста.	4 (теор. — 2, практ. — 2)
Тема 3.2. Техника передвижения на лыжах различными способами	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход. Техника одновременного одношажного конькового хода. Техника одновременного двухшажного конькового хода.	28

Тема 3.3. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техникой передвижения на лыжах.	Игры и эстафеты: - способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничный лыжник»; - способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»; - способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень» (подготовить сообщение); - способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом».	6
	<b>Самостоятельная работа по разделу «Лыжная подготовка»</b>	<b>38</b>
	Отработка техники передвижения на лыжах: отработка техники одновременного бесшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода; отработка техники перехода с хода на ход; отработка техники конькового хода	20
	Участие в лыжных гонках	10
	Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах	4
	Подготовка сообщения о пользе закаливающих процедур в профилактике ОРЗ и ОРВИ	2
	Подготовка сообщения о правилах соревнования по лыжным гонкам	2
Промежуточная аттестация		12
	Зачет в 3 семестре	2
	Зачет в 4 семестре	2
	Зачет в 5 семестре	2
	Зачет в 6 семестре	2
	Зачет в 7 семестре	2
	Дифференцированный зачет в 8 семестре	2
	Самостоятельная работа	12
	Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов)	12
	Всего	384 192 аудит. (в т.ч. 8 теор.) +192 сам. р.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, стадиона, спортивного инвентаря и оборудования.

Для организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий может использоваться система электронного обучения Moodle, сервис ZOOM электронная почта; электронная библиотека – ЭБС «Юрайт»; система интернет-связи skype; социальные сети; телефонная связь.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя компьютер/ноутбук/планшет; средства связи преподавателей и обучающихся.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.**

##### **Основные источники:**

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

##### **Дополнительные источники:**

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

##### **Интернет-ресурсы**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

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

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Контрольные упражнения и нормативы могут выполняться в условиях соревнований.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выставляется за технику выполнения упражнений, без сдачи нормативов. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят и защищают рефераты.

За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

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

<b>Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>практическая проверка (сдача контрольных нормативов), зачет, дифференцированный зачет.</p>

## **Тематика рефератов (для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе):**

1. Роль физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов.
4. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Спортивно-игровая деятельность как средство совершенствования техники способов передвижения на лыжах младших школьников.
7. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми младшего школьного возраста с ослабленным здоровьем.
8. Организация и методика проведения соревнований и физкультурных праздников в оздоровительных лагерях с детьми младшего школьного возраста.
9. Подвижные игры как средство подготовки к спортивным играм на уроках физической культуры в начальной школе.
10. Деятельность учителя по развитию физических качеств на уроках физической культуры с учащимися начальных классов.
11. Физические упражнения как средство развития скоростных способностей у младших школьников.
12. Развитие гибкости на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте.
13. Деятельность учителя по формированию мотивации к занятиям физической.
14. культурой детей младшего школьного возраста, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.
15. Спортивно-игровая деятельность по лыжной подготовке в начальной школе.
16. Туризм как средство всестороннего развития младших школьников.
17. Оздоровительные системы и специальные упражнения для профилактики заболеваний детей в начальной школе.
18. Народные игры на уроках физической культуры в начальной школе.