

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного  
оборудования имени Героя Российской Федерации  
Е.В. Золотухина»**

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ директора  
от 03.03.2023 г. № 80-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
основной образовательной программы

программы подготовки специалистов среднего звена

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

г. Самара, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 2014 (в ред.2015) и программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 44.02.02. **Преподавание в начальных классах.**

Программа учебной дисциплины соответствует профстандарту 01.001 «Педагог» от «18» октября 2013 г. Разработана и актуализирована с учетом региональных требований и запросов работодателя, демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия, чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при профессиональной подготовке по специальностям 44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании, 44.02.01. Дошкольное образование, 44.02.04. Специальное дошкольное образование при наличии основного общего или среднего (полного) общего образования и в дополнительном профессиональном образовании при подготовке и переподготовке специалистов при наличии профессионального образования. Опыт работы по данному направлению не требуется.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

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

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 -11 ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК 3.3	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
--	--	--

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие и профессиональные компетенции:

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.

## Перечень личностных результатов

ОГСЭ.05 Физическая культура	ЛР 3, 7, 9, 11
-----------------------------	----------------

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, 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 работы	
практические занятия	172
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
Работа с литературой Выполнение практических заданий	172
<i>Промежуточная аттестация форме ежесеместрового зачета и дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека		4	
Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности.	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Планирование включения физкультурных пауз в режим дня, соблюдение биоритмологии и рационального питания	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Изучение нетрадиционных форм физической культуры		
Раздел 2. Легкая атлетика		160	
Тема 2.1. Спринтерский бег	<b>Практические занятия</b>	18	
	1. Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)	2	
	2. Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)	2	
	3. Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,0с)	2	
	4. Выполнение финиширования (техника, 2,2с)	2	
	5. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	7. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)	2	
	8. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)	2	

	9. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>18</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Техника и тактика бега	2	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	2	
	3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	2	
	4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)	2	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)	2	
	7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	8. Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин)	2	
	9. Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин)	2	
	10. Бег по дистанции 2000 м (11,00 мин)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости		
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Техника и тактика бега	2	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	2	
	3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	2	
	4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)	2	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)	2	
	7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	8. Бег по дистанции 500 м (2,1 мин)	2	
	9. Бег по дистанции 500 м (2,0 мин)	2	
	10. Бег по дистанции 500 м (1,55 мин)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений		
<b>Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Подбор разбега	2	
	2. Выполнение отталкивания	2	
	3. Выполнение приземления	2	
	4. Выполнение прыжка в длину с разбега (320 см)	2	



<b>«согнув ноги»</b>	5. Выполнение прыжка в длину с разбега (330 см)	2	
	6. Выполнение прыжка в длину с разбега (345 см)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	<b>12</b>	
<b>Тема 2.5 Метание</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Выполнение финального усилия в метаниях	2	
	2. Выполнение разбега в метаниях	2	
	3. Метание гранаты (17 м)	2	
	4. Метание гранаты (19 м)	2	
	5. Метание гранаты (21 м)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силы	<b>10</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>94</b>	
<b>Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>19</b>	
	1. Стойки волейболиста	2	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	2	
	3. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)	2	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)	2	
	5. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)	2	
	6. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)	3	
	7. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)	3	
	8. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (12 раз)	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	<b>19</b>	
<b>Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>21</b>	
	1. Стойки волейболиста	3	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу	3	
	3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз)	3	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)	3	
	5. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз)	3	
	6. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после	3	

	нападающего удара		
	7. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>21</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса		
<b>Тема 3.3 Виды передач в волейболе</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	1. Выполнение нижней прямой подачи	2	
	2. Выполнение боковой подачи	2	
	3. Выполнение верхней прямой подачи	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса		
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 4.1 Передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди	2	
	2. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола	2	
	3. Передача мяча одной рукой от плеча	2	
	4. Передача мяча двумя руками из-за головы	2	
	5. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом	2	
	6. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	2	
	7. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом	2	
	8. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	9. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину	2	
	10. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости		
<b>Тема 4.2 Броски в корзину</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Штрафной бросок (2 раза из 5)	2	
	2. Штрафной бросок (3 раза из 5)	2	
	3. Штрафной бросок (4 раза из 5)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие		

	глазомера		
<b>Тема 4.3</b> <b>Ведение мяча</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом	2	
	2. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча	2	
	3. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений		
<b>Раздел 5</b> <b>Гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Выполнение кувырков вперед, назад	2	
	2. Выполнение перекатов в стороны	2	
	3. Выполнение стойки на лопатках	2	
	4. Выполнение элемента «мост»	2	
	5. Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>11</b>	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	11	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
		<b>Всего</b>	<b>344</b>

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медболы
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Волейбольная сетка
10. Штанга
11. Гантели
12. Скакалки
13. Теннисные ракетки
14. Бадминтон

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2017.
2. Кузьмин, Б.С. Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. /Б.С. Кузьмин - М.: Проспект, 2016.
3. Барышева, Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Т. Основы физической культуры. /Н.В. Барышева - М.: Академия, 2015.
4. Баршай, В.М. «Гимнастика». Издание 2-е. /В.М. Баршай – Ростов Н/Д Феникс, 2018

##### **Дополнительные источники:**

1. Давыдов, М.А. Судейство в баскетболе. - М.: «Физкультура и спорт». [Текст]/М.А. Давыдов, - М.: 2005.
2. Клещев, Ю.Н. Спортивные игры. /Ю.Н. Клещев - М.: «Высшая школа», 2013.
3. Озолин, Н.Г., Марков, Д.П. Лёгкая атлетика. Н.Г. Озолин – М.: «Физкультура и спорт», 2014.
4. Преображенский, И.Н., Харазянц, Н.А. Баскетбол в школе. / И.Н. Преображенский - М.: Академия, 2008.
5. Чехов, О.С., Клещев Ю.Н., Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. /О.С. Чехов - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Барышева, Н.В., Виноградова, П.А., Жолдак, В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни. /Н.В. Барышева - Самара, Самарский издательский дом, 2013.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий
<b>Знать</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование, устный опрос
основы здорового образа жизни.	Тестирование, устный опрос

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Тема 1.1. Составление классификаций двигательных режимов	1	Работа в малых группах	ОК 1 - 06 ПК 1.1
2.	Тема 1.2. Влияние физической культуры на полноценное развитие детей дошкольного возраста	1	Работа в малых группах	ОК 1 - 08 ПК 1.1, 1.2
3.	Тема 1.3. Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья	1	Технология обучения сообща (групповая работа)	ОК 1 - 11 ПК 1.1, 1.2, 2.1, 3.2
4.	Тема 1.4. Изучение истории возникновения Олимпийских игр	1	Работа в малых группах	ОК 1 - 11 ПК 1.1, 1.2, 2.2, 3.3
5.	Тема 4.1. Выявление биологических и экологических факторов, влияющие на здоровье	1	Технология обучения сообща (групповая работа)	ОК 1 - 11 ПК 1.1, 1.2, 2.2, 3.2
6.	Тема 4.4. . Изучение совместимости пищевых продуктов	1	Игровое проектирование	ОК 1 - 07 ПК 2.2, 3.2
7.	Тема 4.5. Изучение негативного влияния алкоголя на организм человека	1	Игровое проектирование	ОК 1 - 07 ПК 2.1, 3.3