

Правительство Республики Хакасия
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики
Хакасия «Аграрный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР

_____ (ФИО)

«__» _____ 20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. «Физическая культура»
по специальности среднего профессионального образования
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Рассмотрено
на заседании ЦК
Протокол №__ от «__» _____ 20__г.

_____ (ФИО)

Шира, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования: 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум» (ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»)

Разработчик:

Рукоусев. А.А. – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины	
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	
2. Структура и содержание учебной дисциплины	3
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	17
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.2 Информационное обеспечение обучения	
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях дополнительного образования спортивного направления.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы из ФГОС СПО по учебной дисциплине Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.*	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.*	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.*	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов:

3 семестр- 26 часов

4 семестр – 30 часов

5 семестр - 30 часов

6 семестр – 36 часов

7 семестр - 28 часов

8 семестр – 22 часов

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	172
в том числе	
Практические занятия	172
Теоретические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме зачетов	Итоговая 5
аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
2 курс			
	Содержание учебного материала		
Тема 1 Лёгкая атлетика		16 часов, в т.ч. практ. 14	
	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2	2
	СР Прыжковые, беговые упражнения	2	
	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Бег по пересеченной местности	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Метание мяча на дальность	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Бег по пересеченной местности	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Прыжковые упражнения	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Прыжковые беговые упражнения	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Беговые прыжковые упражнения	2	
Тема2. Волейбол		24 в том числе практ. 24	
	Совершенствование техникой передвижений. Учебная игра в волейбол.	2	2

СР Совершенствование техники передвижений на стадионе	2	
Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
СР Верхние, нижние передачи мяча	2	
Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
СР Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол.	2	
Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
СР Верхняя, нижняя подача.	2	
Зачет. Тестирование.	2	
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	2	
Совершенствование техники нападающего удара, Блокирование мяча	2	2
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	2	
Совершенствование техники нападающего удара, Блокирование мяча	2	2
СР Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	2	
Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	3
СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на быстроту	2	
Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	3
СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на быстроту	2	
Двусторонняя игра в волейбол Двусторонняя игра в волейбол	2	3
СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
Двусторонняя игра в волейбол	2	3

	Двусторонняя игра в волейбол		
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	Двусторонняя игра в волейбол		
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
Тема.3 Баскетбол		22 часов в т.ч.	
		22 практ.	
	Совершенствование техники передвижения. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование техники остановки. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование поворотов без мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Ловля, передача мяча	2	
	Совершенствование поворотов с мячом. Учебная игра с баскетбол.	2	2
	СР Ловля, передача мяча	2	
	Ведение мяча в низкой стойке. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Ведение мяча в средней стойке. Учебная игра в баскетбол	2	2
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	Зачет. Тестирование.	2	
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	

	3 курс.		
	Совершенствование техники броска мяча. Учебная игра в баскетбол	2	2
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 1		14 часов в т.ч.	
Легкая атлетика		14 практ.	
	Т.Б на стадионе. Бег 30 м. Бег 100 метров	2	2
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	2
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на быстроту	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км	2	3
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2

	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта».	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема.2 Волейбол		10 в т.ч. практ 10	
	Техника передвижений. Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Техника передвижений. Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2	3
	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Зачет. Тестирование.	2	
	СР Силовые упражнение для рук	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2	3
	СР Силовые упражнения для рук	2	
Тема.3 Баскетбол		16 часа в т.ч. Практ. 16	
	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	2
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	

	Техника приема и передачи мяча в движении. Учебная игра	2	2
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок.	2	2
	СР Умение оказывать первую мед. Помощь при травмах	2	
	Ведение мяча в низкой, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок.	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Техника защитных действий. Учебная игра	2	2
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Тактика игры в нападении. Штрафной бросок	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Двусторонняя игра в баскетбол	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
Тема.4 Футбол		8 часов в т.ч. практ 8	
	Передача мяча, остановка мяча	2	2
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	

.	Техника игры с мячом. Учебная игра	2	2
	СР Доклад: предотвращение травматизма при занятиях футболом	2	
	Двусторонняя игра в футбол	2	2
	СР Реферат: развитие выносливости	2	
	Двусторонняя игра в футбол	2	2
Тема.1 Легкая атлетика		12 часов в т. ч. практ.12	
	Бег 100 м. Бег 1000 м.	2	3
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Бег 100м. Кроссовая подготовка до 3 км.	2	3
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 3 км.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на выносливость	2	
	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Зачет. Тестирование.	2	
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	4 курс.		

	Эстафета 4*100 м. Игра	2	3
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
Тема.2 Волейбол		14 в т.ч. практ 14	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	СР Силовые упражнение для рук	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	СР Участие в соревнованиях по волейболу	2	
	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2	
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
Тема.3 Баскетбол		22 часа в т.ч. практ 22 часа	

Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	3
СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2	
Техника приема и передачи в движении. Учебная игра	2	3
СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок.	2	3
СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок.	2	3
СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
Ведение мяча в низкой, средней, стойки. Учебная игра	2	3
СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
Зачет. Тестирование	2	
СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	

	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
Итоговая аттестация.	Дифференцированный зачет. Тестирование.	2	
	СР Силовые упражнения для рук	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал, тренажерный зал).

Оборудование учебного кабинета: многофункциональный тренажер, шагомер, велосипед, тренажер для поднятия штанги лежа, беговая дорожка, тренажер для прессы, перекладина, мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях; под ред. В.И. Ляха. – 7 – е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/Ю.Д. Железняк; изд. – Академия, 2004. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Программа по физической культуре 10-11 класс. – Дрофа, 2001 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Легкая атлетика В.Ю. Андреев, Б.Н. Абрамов. 1988г.
7. Легкая атлетика. У.Х. Лосин. 1989 г.
8. Спортивные игры. Ю. Портных. 1987г.
9. Спортивные игры. В.Л. Тулько. 1985г.
10. Волейбол в школе. С.М. Минин. 1986г.
11. Волейбол в школе. Ю.П. Железняк. 1989г.
12. Баскетбол в школе. Б.С. Говоров, 1988г.
13. Гимнастика. Корявин, 1998г

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009г.
2. Вайнер Э.К., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009г.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, Д.В. Сонькина. – М., 2009г.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2009г.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/569696/>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metody-obucheniya-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoi-kulture>

<http://userdocs.ru/kultura/23770/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием заданий познавательного характера, выполнения практических упражнений, контрольных нормативов, тестирования, блиц опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Тестовые проверочные работы; Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
основы здорового образа жизни.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов

5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	