

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»  
(БФУ им. И. Канта)  
Университетский колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Калининград

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

Организация-разработчик:

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»,  
Университетский колледж**

Разработчик:

**Кондрашева К.Д., преподаватель физической культуры**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж, техническое эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)., 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** социально-гуманитарный цикл дисциплин.

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

Развитие у студентов общих и профессиональных компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональной и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

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

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

- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **218** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов;
- самостоятельной работы 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>218</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
в том числе:	
практические занятия	178
лабораторные занятия	-
курсовая работа, проект	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Практическая подготовка</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5, 6, 7 семестр – зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет</b>	

## 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) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Техника бега, бега по прямой и виражу. Низкий старт. Эстафетный бег. Развитие быстроты		
	<b>Практические работы</b>	<b>24</b>	
	Беговые и прыжковые упражнения.	6	
	Низкий старт. Бег 100 м.	6	
	Эстафетный бег.	2	
	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 60 м. Бег 30 м.	10	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>4</b>	
Оздоровительный бег. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.			
<b>Тема 1.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Бег по дорожкам стадиона и пересечённой местности. Техника бега по дистанции (естественные препятствия, бег с горки и под горку.) Развитие выносливости. Марш – бросок.		
	<b>Практические работы</b>	<b>16</b>	
	Развитие выносливости.	6	
	Бег на длинные дистанции. 6-минутный бег.	4	
	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000,3000 м. Отработка финишного рывка.	4	
	Марш – бросок.	2	
<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>4</b>		

	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Воспитание скоростной выносливости. Техника бега на средние дистанции. Кросс. Техника бега по пересеченной местности (преодоление подъемов и спусков). Техника бега с высокого старта.		
	<b>Практические работы</b>	<b>10</b>	
	Техника бега с высокого старта, стартового разбега. Техника бега по повороту. Преодоление подъемов и спусков.	2	
	Кросс 500м - девушки, 1000м - юноши	4	
	Воспитание скоростной выносливости.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	4	
<b>Тема 1.4 Прыжки. Прыжки. Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Техника отталкивания, полёта, приземления, разбега. Техника прыжка «согнув ноги». Контрольные упражнения в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей.		
	<b>Практические работы</b>	<b>12</b>	
	Прыжок в длину с разбега.	6	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	6	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Массаж и самомассаж при физическом утомлении	4	
<b>Раздел 2 Гимнастика и элементы фитнеса</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями в чередовании напряжения с расслаблением; упражнения с гимнастическими		

	палками, гириями; упражнения для коррекции нарушений осанки; на внимание; висы и упоры; у гимнастической стенки; упражнения для коррекции зрения; ППФП; Нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.		
	<b>Практические работы</b>	<b>20</b>	
	Упражнения с предметами и без предметов. Строевые упражнения.	6	
	Атлетическая гимнастика.	6	
	Стретчинг.	4	
	Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине; Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения и осанки.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование приемов массажа и самомассажа. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Атлетическая гимнастика: (упражнения с гантелями). Отжимания от пола.		
<b>Тема 2.2 Элементы фитнеса</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	Техника безопасности на занятиях; техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения стретчинга: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Упражнения с предметами и без предметов, упражнения в паре с партнером, Обязательные элементы: отжимания в упоре лежа. подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота; техника коррекции фигуры.		ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	<b>Практические работы</b>	<b>18</b>	
	Дыхательная гимнастика. Шейпинг. Стретчинг.	4	
	Степ - аэробика, слайд - тренировка.	4	
	Комплексы упражнений с отягощениями.	6	
	Упражнения для коррекции фигуры.	4	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>6</b>	

	Выполнение упражнений по выбору. Составление индивидуальных программ по видам фитнеса. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Упражнения с гантелями.		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>90</b>	
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска: накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические работы</b>	<b>42</b>	
	Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок	6	
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передачи мяча на время	6	
	Передачи мяча.	6	
	Броски мяча в кольцо.	6	
	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу.	6	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра	6	
	Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	6	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>8</b>	
	Выполнение проекта: «Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений». Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		

<b>Тема 3.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ОК1; ОК3; ОК4; ОК5; ОК8
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча, верхней прямой подачи.		
	<b>Практические работы</b>	<b>36</b>	
	Прием и передача мяча сверху.	6	
	Прием мяча снизу после подачи, передача и прием мяча над собой.	6	
	Подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя.	6	
	Разучивание техники: нападающий удар, блокирование.	6	
	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	6	
	Двусторонняя игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	<b>4</b>	
Подготовка проекта: «Понятие диагностика и самодиагностика. Виды диагностики, ее цели и задачи. Показатели физического развития. Функциональные пробы и тесты для оценки физического развития. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля». Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.			
<b>Всего:</b>		<b>218</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы дисциплины**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и на открытом стадионе.

Оборудование спортивного зала:

- щиты;
- сетки;
- стойки;
- корзины;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- утяжелители;
- резина.

Оборудование для занятий гимнастикой и фитнесом:

- степ-платформы;
- слайд – дорожки;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки.

Технические средства обучения:

- стационарный компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений;
- выносные колонки;
- микрофон;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

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

#### **Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464> (дата обращения: 11.11.2024). – Режим доступа: по подписке.

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<p>Измерение результативности занятий физическими упражнениями на основании установленных нормативных требований</p> <p>Проведение студентом комплексов упражнений, самостоятельно разработанного на основе поставленных задач.</p>
<b>Знания:</b>	
<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>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий, самостоятельная индивидуальная работа студента.</p> <p>Участие в организации и проведении спортивных соревнований и праздников.</p>

#### Нормативы по физической подготовленности для студентов СПО 1 и 2 функциональная группа

Тест	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (с)	13,4	14,3	14,6	>14,6	16,0	17,2	17,6	>17,7
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	<+6	+16	+9	+7	<+7
Челночный бег 3x10 м (с)	6,9	7,6	7,9	>7,9	7,9	8,7	8,9	>8,9
Сгибание\разгибание туловища в положении лежа на полу (кол-во раз)	50	40	36	<36	44	36	33	<33
Бег 3000м (ю) 2000м (д) (мин., с)	12.4	14.3	15.0	>15.0	9.5	11.2	12.0	>12.0
Подтягивания из виса на высокой перекладине (ю) На низкой перекладине (д) (кол-во раз)	14	11	9	<9	15	13	11	<11
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	<195	185	170	160	<160

Сгибание\разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27	<27	16	11	9	<9
Вольный стиль 50м	0,50	1,0	1,15	>1,15	0,55	1,05	1,2	>1,2
Кроль на спине 50 м	0,55	1,05	1,25	>1,25	1,0	1,15	1,3	>1,3

**Нормативы по физической подготовленности для студентов СПО  
3 функциональная группа**

Тест	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Смешанное передвижение 2000 м (мин., с)	16.3	20.0	22.0	>22.0	13.4	16.1	17.2	>17.2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+9	+3	+1	<+1	+11	+4	+2	<+2
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	6	4	<4	9	5	3	<3
Вольный стиль 50 м	1,15	50м	25м	15м	1,2	50м	25м	15м
Кроль на спине 50 м	1,2	50м	25м	15м	1,3	50м	25м	15м