

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29»мая 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности
44.02.01 Дошкольное образование**

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

Разработчик:

преподаватель ПЦК Гд

(занимаемая должность)

Гусейнов А.О.

(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025г., протокол №10

Председатель ПЦК Новрузов В.Ф.

(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является базовой дисциплиной и относится к общеобразовательным учебным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
практические работы	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
Промежуточная аттестация	2
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
1 семестр		
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		10
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Самостоятельная работа студента. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Практические занятия Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	2
Раздел 2. Легкая атлетика.		42
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Самостоятельная работа студента биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа	Практические занятия техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2

рук, стопы), финишный бросок.	длительный кросс до 15-18 минут.	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Самостоятельная работа студента техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Практические занятия специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Самостоятельная работа студента упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	Практические занятия Ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками утренние прогулки, бег трусцой.	2
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Самостоятельная работа студента Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	2
Раздел 3. Баскетбол.		35

Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Самостоятельная работа студента перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2
Тема 3.2. Передачи мяча.	Самостоятельная работа студента Передачи мяча в усложненных условиях.	2
Тема 3.3. Ведение мяча.	Самостоятельная работа студента Ведение мяча работа с двумя мячами.	2
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Самостоятельная работа студента Техника штрафных бросков. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Самостоятельная работа студента учебная игра (с заданиями).	2
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Самостоятельная работа студента Основы методов судейства и тактики игры. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Самостоятельная работа студента Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	2
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Самостоятельная работа студента два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2
2 семестр		
Раздел 4. Гимнастика		48
Тема 4.1. Строевые приемы.	Самостоятельная работа студента	2
Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении	

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Самостоятельная работа студента Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Самостоятельная работа студента Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа студента перекаты вперед, назад, группировки.	2
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельная работа студента Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Самостоятельная работа студента Техника опорного прыжка	2
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	Самостоятельная работа студента упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Самостоятельная работа студента Упражнения на бревне	2
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Самостоятельная работа студента Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. составить конспект подготовительной части урока	2
Раздел 5. Волейбол.		40
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Самостоятельная работа студента перемещение по зонам площадки. Стойки игрока и перемещения.	2
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Самостоятельная работа студента Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Самостоятельная работа студента подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача.	2
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Самостоятельная работа студента Верхняя прямая подача	2

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Самостоятельная работа студента упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении.	2
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Самостоятельная работа студента Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. судей соревнований по волейболу.	2
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Самостоятельная работа студента комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	1
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Самостоятельная работа студента передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	1
Промежуточная аттестация		2
Всего:		72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з, 368607

Спортивный зал

Ауд. № 6 (1 эт.)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи;

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов (в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, и государственной итоговой аттестации) № 12

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

Доска – 1 шт.;

Шкаф- 1 шт.;

Проекционный экран;

Мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

Комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2020. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

2. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2020. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>

3. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко,

В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2020. – Часть 1. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

2.Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

Электронные ресурсы:

1.Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](#) // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	- <i>устный и письменный опрос</i> - <i>выполнение тестовых заданий, самостоятельных работ</i>
- применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
знать:	
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	