

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

для специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация: **Учитель начальных классов**

Форма обучения - **очная**

Дербент 2025

Рабочая программа по учебной дисциплине БД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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

Разработчик:

преподаватель ПЦК Гд.
(занимаемая должность)

А. О. Гусейнов
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол №10

Председатель ПЦК

В.Ф. Новрузов
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.02 Преподавание в начальных классах.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина БД.06 Физическая культура относится к общеобразовательным учебным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «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).

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 7	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
- лекционное занятие	2
- практические работы	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме <i>диф. зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		8	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Лекционные занятия Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	Практические занятия Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Самостоятельная работа студента. Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.		40	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа студента. 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 рук, стопы), финишный бросок.	Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	Самостоятельная работа студента. Длительный кросс до 15-18 минут.	2	

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Практические занятия Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Самостоятельная работа студента. 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.	Практические занятия Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	4	
	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 Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	4	
	Самостоятельная работа студента. 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).	Практические занятия 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).	6	
	Самостоятельная работа студента. Выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты	2	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Практические занятия		

	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	6	
Раздел 3. Баскетбол.		40	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	4	
	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.	Практические занятия Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
	Самостоятельная работа студента. Техника штрафных бросков.	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Тактика игры в защите и нападении.	4	
	Самостоятельная работа студента. учебная игра (с заданиями).	2	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Практические занятия Основы методов судейства и тактики игры.	4	
	Самостоятельная работа студента. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Практические занятия Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	6	

Тема 3.8. Контрольные занятия.	Практические занятия два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	6	
Раздел 4. Гимнастика.		44	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Практические занятия Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания повороты на месте и в движении	4	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Практические занятия Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Практические занятия Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	4	
	Самостоятельная работа студента. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений	Практические занятия Техника акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа студента. перекаты вперед, назад, группировки.	2	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Практические занятия упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	4	
	Самостоятельная работа студента. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	2	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Самостоятельная работа студента. Техника опорного прыжка	2	
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	Практические занятия Упражнения на брусьях.	4	
	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.	Практические занятия Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	4	
	Самостоятельная работа студента. Составить конспект подготовительной части урока	2	
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Практические занятия акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	4	
Раздел 5. Волейбол.		45	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Практические занятия Стойки игрока и перемещения по волейбольной площадке.	4	
	Самостоятельная работа студента. Перемещение по зонам волейбольной площадки.	2	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	4	
	Самостоятельная работа студента. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Практические занятия Нижняя прямая и боковая подача.	4	
	Самостоятельная работа студента. Подача на результат по зонам.	2	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Самостоятельная работа студента. Верхняя прямая подача	2	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Тактика игры в защите и нападении.	4	
	Самостоятельная работа студента. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц	3	

	ног.		
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Практические занятия Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	4	
	Самостоятельная работа студента. Судейство соревнований по волейболу.	2	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Практические занятия Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	4	
	Самостоятельная работа студента. Комплекс специальных упражнений волейболистов	2	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Практические занятия передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	4	
	Самостоятельная работа студента. Техника подачи и приема мяча	2	
	Всего:	177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

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>

4. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : РИПО, 2022. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507>

Дополнительная литература:

1. 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>

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

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>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

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

Электронные образовательные ресурсы

1. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>

2. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>

3. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>
4. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
7. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
8. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
10. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
11. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки России (ГПИБ России) // elib.shpl.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- устный и письменный опрос; - выполнение и защита практических работ; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- выполнение тестовых заданий.