

Российская Федерация
Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дербентский профессионально-педагогический колледж
имени Г. Б. Казиахмедова»



Программа учебной дисциплины

ОУП.12 Физическая культура

индекс и наименование дисциплины

код и наименование специальности **49.02.01 Физическая культура**

объем: 80 ч

ДЕРБЕНТ
2025 г

Рабочая программа по учебной дисциплине ОУП. 12 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности 49.02.01. Физическая культура (углубленной подготовки), входящей в состав укрепленной группы Специальностей 44.00.00. «Образование и педагогические науки»
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2025/2026 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дербентский профессионально-педагогический колледж им. Г. Б. Казиахмедова»

Разработчики:

- Курбанов А. Г., преподаватель по программам начального общего образования ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж им. Г. Б. Казиахмедова» - Отличник образования РД, почетный работник СПО РФ, Заслуженный учитель РД, преподаватель высшей категории.

Рецензент: Курбанов Н. А., - Отличник образования РД, Заслуженный учитель РД, преподаватель высшей категории, руководитель ГМО учителей физической культуры г. Дербент, руководитель МЦТ ГТО в городском округе «г. Дербент»

Рассмотрен на заседании ПЦК физической культуры № 1 от 26 августа 2025г

Рекомендована научно-методическим советом ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж» для применения в учебном процессе.

Заключение научно - методического совета № 1 от 27 августа 2025г.

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы углубленной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часа;

внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося- 2 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	78
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП. 12 «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. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			80	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка (гимнастика)	Содержание учебного материала			
	1	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания качеств. Особенности физ. и функциональной подготовленности.		2
	2	Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия:		28	2
	1. Строевые упражнения. Выполнение различных построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами и без предметов. 2. Группировки: сидя, в приседе, лежа на спине. 3. Перекаты: вперёд, назад, в сторону из положения лёжа на животе, в сторону из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене. 4. Равновесия: на одной, боковое. 5. Стойка на лопатках (д), стойка на голове и руках (м). 6. Мост из положения лёжа на спине. 7. Кувырок вперёд из упора присев до положения сидя, из упора присев до упора присев, назад из упора присев до упора присев, вперёд прыжком. 8. Упражнения в равновесии: разновидности ходьбы по доске гимнастической скамейки, бревну с различными положениями и движениями рук, ног. Танцевальные шаги. Равновесия на одной вдоль и поперек. Вскок с разбега прыжком в упор присев с опорой на бревно, с косого разбега в упор на колено, с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно. Повороты кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и 180°. Прыжки на месте и со сменой ног. Соскок из упора стоя на колене, из упора присев прогнувшись. 9. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Ноги врозь через козла в ширину и длину. Согнув ноги. 10. Подвижные игры различной интенсивности.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.			

Тема 1.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Техника бега с низкого старта. Техника бега с высокого старта. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Техника метания малого мяча, гранаты. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбегом способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».		
	Практические занятия:		42	
	<ol style="list-style-type: none"> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 	2		
Тема 1.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала			
	1	Баскетбол Перемещения по площадке, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча в разных стойках, по прямой, с изменением направления движения, скорости, без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение 2-х шагов с различной скоростью. Броски мяча одной и двумя руками по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
	2	Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановки, повороты. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча снизу двумя, сверху двумя на месте и после перемещения. Передачи мяча снизу двумя, сверху двумя. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков на площадке. Взаимодействие игроков. Учебная игра	2	

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники</p> <p>6. спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	
	Всего:	80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наличие спортивного зала, открытого стадиона; раздевалок.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

баскетбольные щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, ядра, набивные мячи разных весов); оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, фляжки).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, гимнастические брусья, гимнастический козёл, гимнастический конь, доска для отталкивания, гранаты, копья;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура.— М., 2003.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
3. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. «Теория и методика обучения предмета «Физическая культура». Учебное пособие для студентов педучилищ – Москва «Академия» 2006г. – 272с.
4. Качашкин В. М. «Методика физического воспитания». Учебное пособие для студентов педучилищ – Москва «Просвещение» 1980г. – 204с.
5. Матвеев А. П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебное пособие для студентов педагогических институтов и для педучилищ – Москва «Просвещение» 1991г. – 191с.
6. Минбулатов В.М. «Подвижные игры и забавы народов Южного Дагестана на уроках физической культуры». - Махачкала, 2002г. - 72с.
7. Харабуги Г. Д. «Теория и методика физического воспитания». Учебное пособие студентов высших учебных заведений – Москва «Физкультура и спорт» 1974г. – 320с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Москва «Академия» 2002г. - 480с.
9. Рипа М.Д., Волкова С. С. «Занятия физкультурой с учащимися, отнесёнными к специальной группе». – Москва «Просвещение» 1988г. – 32с.
10. Былев Л. В., Коротков И. М. «Подвижные игры». Учебное пособие для институтов физкультуры – Москва «Физкультура и спорт» 1982г. – 224с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнес. Шейпинг/ Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физ-культура и спорт, 2007. - 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
11. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ И. В. Мура-вов - Киев:

Издательство Здоровье. -1989. - 272с.

12. А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.- 160 с.

13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова - Москва: Изда-тельство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

14. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления/ И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.

15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

16. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное по-собие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания,

17. Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.

18.Черемисинов В. Н. Валеология/ В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

19.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия/ С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. -2004.- 205 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosspor.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями 	<p>Входной контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование в контрольных точках. <p>Текущий контроль в форме:</p> <p>Оперативный контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий по работе с информацией; - экспертная оценка выполнения домашних заданий проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p>Лёгкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - экспертная оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, ведение); - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм - экспертная оценка выполнения студентом функций судьи. - экспертная оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>Кроссовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Военно-прикладная физическая подготовка - экспертная оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам

различной направленности;	подготовки: строевой, физической, огневой. - экспертная оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Рубежный контроль тестирование в контрольных точках. Формы оценки результатов обучения: - традиционная система отметок в баллах по определенным видам деятельности. Методы оценки результатов обучения: -мониторинг роста навыков получения новых знаний и умений каждым обучающимся; -формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.
---------------------------	--