

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 25.12.2025 14:32:05
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.4 Физическая культура

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования

профиль профессионального образования: гуманитарный

Наименование специальности:

49.02.01 Физическая культура

Уровень образования: основное общее образование

Форма обучения: очная

Челябинск

2025

Лист согласования

Разработчик:

преподаватель
(занимаемая должность)

С.В.
(подпись)

Червошнина С.Ю.
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета « 25 » августа 202 5

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)

А.А.
(подпись)

 А.А.Афанасьев
(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ

(занимаемая должность)

М.Ю.
(подпись)

 М.Ю.Буслаева
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа

М. Ю.
(подпись)

М. Ю. Буслаева
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.4 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.4 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины 72 часа.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

Таблица 1

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 08	– использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	– основы здорового образа жизни;
		– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		– средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Итого часов
		Л	ЛЗ		ПЗ		СРС	
				В т.ч. в форме практи ческой подгот овки		В т.ч. в форме практи ческой подгот овки		
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека.								
1	Средства физической культуры для со хранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	4						
2	Зоны риска физического здоровья воспитателя, средства профилактики перенапряжения, стресса	4						
3	Здоровье и здоровый образ жизни.	4						12
Раздел 2 Физические упражнения для оздоровительных занятий физической культурой								
4	Лёгкая атлетика				6			
5	Основная гимнастика				4			
6	Аэробика				4			
7	Атлетическая гимнастика				2			
8	Спортивная ходьба				10			26
Раздел 3 Спортивные игры								
9	Футбол				6			
10	Баскетбол				6			
11	Волейбол				6			
12	Подвижные игры				4			22
Раздел 4 Прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание)								
13	Современные системы и технологии укрепления сохранения здоровья				2			
14	Физическая культура в режиме трудового дня				2			
15	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой				2			
16	Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче нормативов «ГТО»				4			
17	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при				2			12

	решении профессионально-ориентированных задач							
Форма промежуточной аттестации								
	Дифференцированный зачет							
	Итого по дисциплине							72

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса.		
	4. Здоровье и здоровый образ жизни. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		
Раздел 2. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.		26	ОК 08
Тема 1 Лёгкая атлетика	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.		
Тема 2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построения и перестроения, передвижений, размыкание и смыкание. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
Тема 3 Аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма. Выполнения комплекса фитнес аэробики.		

	Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.		
Тема 4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины, живота, мышц ног с использованием собственного веса. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.		
Тема 5 Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м, 1000м, 3км (в темпе)		
Тема 6 Футбол	Содержание учебного материала. Спортивные игры.	22	ОК 08
	В том числе практических занятий.	6	
	Практическое занятие. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: Удар по мячу носком ноги, серединой подъёма, внутренней и внешней частью подъёма, остановка мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий.		
	Практическое занятие. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		
Тема 8	Содержание учебного материала	6	ОК 08
Волейбол	В том числе практических.		
	Практическое занятие. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.		

	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Правила и методика судейства.		
Тема 9	Содержание учебного материала	4	ОК 08
Подвижные спортивные игры	В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие. Виды и классификация подвижных игр. Развитие физических способностей средствами игры. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.		
Раздел 3. Прикладной модуль (или профессионально-ориентированное содержание)		12	ОК 08
Тема 1.	В том числе практических занятий.	2	
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Практическое занятие. Содержание учебного материала, <u>в том числе с элементами профессиональной направленности:</u> Современное представление о системах и технологиях, укрепление и сохранение здоровья. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры.		
Тема 2. Физическая культура в режиме трудового дня.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий.	2	
	Практическое занятие. Содержание учебного материала, <u>в том числе с элементами профессиональной направленности:</u> Понятие «профессионально прикладная физическая подготовка», задача и средства профессионально прикладной подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии и специальности.		
Тема 3.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
Подбор упражнений, составление и проведение	В том числе практических занятий. Содержание учебного материала, <u>в том числе с элементами профессиональной направленности:</u> Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений утренней зарядки,		
комплексов упражнений для различных форм организации	физкультминуток, Физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		

занятий физической культурой.			
Тема 4. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче нормативов «ГТО»	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий.	4	
	Содержание учебного материала, <u>в том числе с элементами профессиональной направленности:</u> Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.		
Тема 5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач.	Содержание учебного материала		OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Содержание учебного материала, <u>в том числе с элементами профессиональной направленности:</u> Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики. Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений для профессионально прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт

4 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М: ИНФРА-М, 2014. - 335.

5. Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учеб. пособие. - Челябинск, 2016. - С. 156.

6. Самостоятельные занятия физической культурой: методические рекомендации / О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов / ред. Г.В. Грецов, А.Я. Янковский. - Москва: Академия, 2013.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов / ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - Москва: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1. Темы 1.1.- 1.3 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3 Темы 3.1-3.4	- составление словаря терминов; - составление комплекса ОРУ; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - тестирование; - оценка выполнения домашних самостоятельных работ; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО; - подбор и проведение подвижной игры - дифференцированный зачет
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1. Темы 1.1.- 1.3 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3 Темы 3.1-3.4	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Темы 1.1.- 1.3 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3 Темы 3.1-3.4	
ПК. 1 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста	Раздел 1. Темы 1.1.- 1.3 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3 Темы 3.1-3.4 ПСО Темы 1-6	
ПК. 6 Организация процесса разработки и реализации парциальной образовательной программы в области физического развития	Раздел 1. Темы 1.1.- 1.3 Раздел 2. Темы 2.1-2.5 Раздел 3 Темы 3.1-3.4 ПСО Темы 1-6	