

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ РО «КамПК»
_____ Н.А.Гайдаенко
«16 » мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в рамках профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования (ППССЗ)

по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Форма обучения: очная

г. Каменск-Шахтинский

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г. №968, примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Организация разработчик: ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

Разработчик:

Орлова М.В., - преподаватель первой квалификационной категории
ГБПОУ РО «КамПК»

Головченко Л.А. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ РО «КамПК»

Данникова Н.М.- преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ РО «КамПК»

Программа рассмотрена на заседании ПЦК Физическая культура
Протокол № 8 от 18 марта 2024г.

Председатель ПЦК «Физическая культура»  Г.Г. Протасова

Рабочая программа одобрена Методическим Советом колледжа Протокол
№ 5 от 20 марта 2024г.

Председатель Методического совета колледжа  Звездунова Г.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать	
--	--	--

	оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике;	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности 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); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей, здоровья умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями:	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей, здоровья умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	а) самоорганизация: -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	234
в том числе:	
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	234
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессиональное ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
Раздел 1. Гимнастика		78	
Тема №1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК.04 ОК.08 ОК.01
	Практические занятия Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказания (распоряжения), правила подачи команд. Форма рапорта. Строевые приемы: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайсь!» и т.д. Расчет строя по порядку, на первый — второй, по три, по четыре на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, кругом. Построения: в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроения: из одной шеренги в две, три и обратно, из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. последовательными поворотами в движении, дроблением и сведением, разведением и слиянием, уступами из шеренги. Передвижения: переход с шага на бег и с бега на шаг. Размыкания: на вытянутые руки в стороны: от середины и в одну сторону приставными шагами и с поворотами. Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, скрестными шагами вперед и в сторону, высоко поднимая бедро согнутой ноги, спиной вперед. Фигурная маршировка: обход, диагональ, противоход, «змейка». Бег: Простой, с высоким подниманием бедра, боком (скрестными шагами), с подниманием прямых ног вперед, назад, сгибая ноги назад, с широкими прыжками с ноги на ногу.		
Тема №2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Упражнения без предмета, с гимнастической палкой, с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке.	6	

Тема №3 Прикладные упражнения	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Переползание: на четвереньках, на получетвереньках, на боку, по-пластунски. Переноска груза: приемы переноски партнера: одним одного, двумя одного; приемы переноски грузов, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования. Лазанье: по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах, в вертикальном и горизонтальном направлениях; по гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в положении лежа. Лазанье по канату:), лазанье в три приема, в 2 приема, произвольным способом, без помощи ног Равновесие: ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону), с движениями руками, по уменьшенной площади опоры с подбрасыванием и ловлей мяча, перешагивание через предметы, на одно колено, с подлезанием под препятствие, с грузом шагом и бегом, расхождение вдвоем. Простые прыжки: в глубину, с поворотами, прыжки через короткую и длинную скакалки, с пружинного мостика: через планку, козла, согнув ноги назад, ноги врозь, сгибаясь - разгибаясь; в высоту, в «окно».	8	
Тема №4 Акробатика	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Группировка: сидя, лежа на спине, в приседе. Перекаты: назад, вперед, в стороны из упора присев и из стойки на одном и двух коленях. Кувырки: вперед, назад из различных исходных положений в различные конечные положения, длинный кувырок, кувырок прыжком. Перевороты: в сторону (вправо, влево). Равновесие: горизонтальное равновесие на одной ноге. Стойки: на лопатках, на голове и руках из различных исходных положений; на руках с поддержкой и без нее. «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад, поворот налево (направо) в упор присев, поворот налево(направо) упор стоя на одно колено.	8	

Тема №5 Висы и упоры	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, сзади, горизонтальный вис сзади и спереди., смешанные и простые Упоры: на предплечьях, на руках, углом, смешанные и простые Смешанные висы и упоры: вис присев, вис лежа, вис лежа сзади, сед на бедро, сед углом на нижние жерди, переходы из смешанных висов в смешанные упоры.	6	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема №6 Перемахи, размахивания	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Размахивания: в упоре, в упоре на предплечьях, на руках. Перемахи: вперед-внутрь из седа на бедре и ноги врозь, назад-внутрь из седа ноги врозь хватом рук спереди, одноименные и разноименные внутрь и наружу через концы жердей из упора снаружи лицом к брускам хватом за концы, одноименные и разноименные из упора, упора сзади и упора ноги врозь правой (левой), прямыми и согнутыми ногами из виса стоя и размахивания в висе на верхней жерди; из виса лежа согнув ноги, ноги врозь.	8	
Тема №7 Опорный прыжок	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Устройство и установка снаряда. Особенности организации и проведение занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Значение и характеристика. Фазы опорных прыжков. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги и ноги врозь, прыжок углом с косого разбега (толчком одной и махом другой), прыжок боком.	6	
Тема №8 Подъемы, спады, опускания	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Подъемы: махом вперед и назад из размахиваний в упоре на предплечьях в сед и в упоры, разгибом в сед и в упор из упора на руках согнувшись, переворотом махом одной, толчком другой, толчком двух ног, силой, правой (левой) после спада назад из упора ноги врозь, правой (левой) с разбега и с виса углом, подъем: толчком двух из виса присев на нижней жерди в упор на верхнюю жердь, переворотом в упор на нижнюю жердь из виса стоя. Опускания: из стойки на плечах в сед ноги врозь, в упор и упор углом, опускание вперед в вис лежа на нижней жерди Спады: назад в вис на одной и в вис согнувшись; из упора ноги врозь правой (левой), назад из упора сзади в вис согнувшись, спад назад в вис лежа, спад назад ноги врозь, спад назад на одну.	8	

	Практические занятия Соскоки: из седа на бедре прогибаясь, углом через две жерди, махом назад, углом на махе вперед, перемахом одной на концах жердей, махом назад из упора, из седа на бедре, одноименным перемахом из упора ноги врозь правой (левой) с поворотом налево (направо), махом вперед из упора сзади, из седа на бедре с поворотами и без них, махом вперед из упора сзади с поворотом и без поворотов, углом назад с поворотом и без поворота, прогнувшись вперед, в сторону; из стойки продольно с середины бревна и из стойки поперек с конца бревна, прогнувшись махом одной и толчком другой с середины и с конца бревна. Повороты: на 90 , 180, 270 в сед на бедро, в вис лежа из виса лежа, на носках на 90, 180, кругом в приседе Вскоки: в упор продольно, в упор продольно с опорой одной ногой в сторону, в сед на бедро, одноименным перемахом правой (левой) в упор ноги врозь, в упор стоя на одно колено, в упор присев с косого разбега.	8	ОК.01 ОК.04 ОК.08
Тема №10 Повороты, обороты, кувырки, стойки	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Повороты: из упора сзади в упор; из упора в упор сзади и в сед на бедро; из упора сзади и упора ноги врозь правой (левой) в сед на бедро; из упора ноги врозь правой (левой) одноименным и разноименным перемахом ног вперед и назад с поворотом кругом упор. Обороты: вперед и назад; в упоре ноги врозь правой (левой); назад в упоре. Кувырки: вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь, из различных упоров, из стойки на плечах. Стойки: на плечах махом, силой из различных исходных положений, из седа ноги врозь после перемаха внутрь.	8	
Тема № 11 Статические положения, прыжки, передвижения	Содержание учебного материала		ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Статические положения: вертикальное равновесие стоя на одной продольно и поперек, выпад продольно и поперек, угол в упоре сидя. Передвижения: на носках в полуприседе, приставной и переменный шаг. Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте.	3	
Раздел 2. Легкая атлетика 78 часов			
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание учебного материала	30	ОК.01 ОК.04
	Практические занятия Освоение техники бега, применяя специальные упражнения бегуна, но более в	10	

дистанции	высоком темпе и с большей скоростью: бег с высоким подниманием бедра (до уровня горизонта) в медленном, среднем и высоком темпе, бег прыжковыми шагами (многоскоки) с большим наклоном туловища вперед, с активной работой рук.		ОК.08
	Практические занятия Освоение техники бега с высокого старта удерживая наклон туловища вперед, со старта с опорой на одну руку, то же с опорой на две руки опускаясь на колено. Выполнение команд «На старт» и «Внимание» с последующим бегом по сигналу. Бег со старта, используя стартовые колодки с различными вариантами их расстановки. Бег со старта по отметкам.	10	
	Практические занятия Освоение техники бега с низкого старта на повороте, вход в поворот и выход из поворота на прямую. Финиширование: медленное и быстрое, с пробеганием финишной линии с наклоном вперед на ленточку, с отведением рук назад, с поворотом плеч, то же с максимальной скоростью на различных дистанциях. Бег с различной скоростью, уточняя положение головы, работу рук, ног, индивидуальные особенности занимающихся. Контрольный бег с фиксацией времени на дистанциях 30-60-100-200- 400 метров.	10	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег	Содержание учебного материала	10	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Освоение техники бега по повороту, «змейкой», по кругу диаметром 26-30 метров по виражу с выбеганием на прямую. Бег с высокого старта и финишированием на прямой. Выбегание со старта по команде «Марш». Набегание на финиш, варианты финиширования. Контрольный бег на отрезках 400-800 метров, кроссовый бег 1000-2000 метров. Тактика бега по пересеченной местности, оборудование старта и финиша, судейство соревнований по кроссу, бег 1000-2000 метров. Варианты дыхания при беге.	10	
Тема 2.3 Прыжки в высоту	Содержание учебного материала	14	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: с места, с прямого разбега, используя подводящие упражнения.	4	
	Практические занятия: Освоение техники прыжка в высоту способом «фlop» с места, с прямого разбега, используя подводящие упражнения. Прыжки с забеганием по дуге с3-5 шагов, с индивидуального разбега. Выполнение специальные упражнения для обучения технике прыжка, повышения уровня общей и специальной физической подготовки	10	

Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	10	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Последовательность обучения прыжкам. Методы и методические приемы обучения. Ошибки, возникающие при первоначальном обучении, причины их появления и способы устранения. Освоение техники отталкивания и полету в «шаге». Имитация отталкивания с активным выведением таза и маховой ноги вперед-вверх. Прыжок длины с места, то же с 1-3 шагов отталкиваясь одной и приземляясь на две ноги. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега «в шаг», то же с разбега в 6-8 шагов, то же доставая коленом маховой ноги подвешенный предмет, то же через планку. Пробегание разбега 10-12 шагов, акцентируя набегание на брусок для отталкивания на последних шагах, но без отталкивания. Прыжок в длину с разбега 8-10 шагов с пробеганием последних 2-4 шагов по отметкам. Установление длины разбега (полного и среднего) и контрольных отметок. Пробегание полного разбега с падением на брусок, отталкиванием, полетом и приземлением в яму. Совершенствование техники прыжка в целом с индивидуального разбега.	10	
Тема 2.5. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала	14	
	Практические занятия Освоение техники метания мяча, гранаты. Освоение техники держания снаряда. Метание мяча, гранаты с места двумя и одной рукой. Проверка правильности держания снаряда, варианты отведения мяча, гранаты. Метание мяча, гранаты с отведением на 1-2 шага вперед-вверх, то же с предварительно отведенной рукой назад, то же с поворотом плеч со сгибанием правой ноги акцентируя ее разгибание в момент броска. Метание гранаты, мяча с 3-х шагов из и.п. левая нога сзади, метаящая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч, то же с ускоренным движением ног на «скрестном» шаге. Ходьба и бег с гранатой, мячом над плечом. Отведение мяча, гранаты на 4 бросковых шага, то же с броском и выполнением шагов по отметкам. Метание гранаты с предварительного разбега 3-5 шагов и отведением снаряда на 4-х бросковых шагах с использованием контрольной отметки. Метание гранаты с полного разбега индивидуальной длины на технику и результат.	14	
Раздел 3. Спортивные игры		78	

Тема №1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	20	ОК.04 ОК.08 ОК.01
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед, изменения направления. Остановки двумя шагами и прыжком без мяча и с мячом. Повороты, прыжки толчком одной, двух ног. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении без сопротивления защитника; тоже с пассивным сопротивлением. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке, с сопротивлением защитника. Стойка и перемещение защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват. Борьба за отскочивший мяч от щита. Взаимодействия 2-х, 3-х нападающих «отдай мяч и выйди», с заслоном; с сопротивлением защитника.	7	
	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения и защиты: личная, зонная защита, нападение быстрым прорывом.	7	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебные игры.	6	
Тема №2 Волейбол	Содержание учебного материала	19	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Упражнения, направленные на развитие быстроты передвижения, быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий, силы, гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости. Стойка, перемещение спиной вперед, приставными шагами, скачки, перехваты, прыжки. Передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи нижняя и верхняя прямая. Прием с подачи. Игра кулаком через сетку. Прямой нападающий удар, одиночное блокирование.	7	
	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения и защиты	6	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебные игры.	6	

Тема №3. Гандбол	Содержание учебного материала	19	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия	7	
	Техника безопасности на занятиях гандболом. Стойки игрока. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника; тоже с пассивным сопротивлением. Броски мяча в ворота сверху в опорном наложении и в прыжке; снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, с отклонением туловища из опорного положения. Вырывание и выбивание мяча, перехват, блокирование броска, игра вратаря.		
	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения и защиты	6	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебные игры.	6	
Тема №4. Футбол	Содержание учебного материала	19	ОК.01 ОК.04 ОК.08
	Практические занятия	7	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Передвижения с изменением направления, скорости различными способами. Удары по неподвижному, катящемуся мячу; остановки внутренней и внешней частью подъема, грудью. Игра головой. Вбрасывание мяча. Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча, перехват. Игра вратаря. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении «отдай мяч и выйди». Нападение длинной передачей. Учебная игра.		
	Освоение и совершенствование приемов тактики нападения и защиты	6	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебные игры.	6	
	Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)	1	
	Всего:	234	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.
2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.2.1 Основные печатные издания

1. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256с.
2. Физическая культура: учебники практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599с.

3.2.2 Основные электронные издания

1. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2022). — Текст: электронный.
2. Физическая культура: учебники практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
4. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. —

URL:<https://e.lanbook.com/book/156380>(дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

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 PRO Образование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-9765-2443-9. — Текст: электронный. —

URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 6-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 528 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. —

(Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст: электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). —

Режим доступа: по

подписке

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения	– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	устный опрос, тестирование
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

