



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГПОУ «СГПК»

_____ Е.А. Выборных

«___» _____ 2023 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Для студентов, обучающихся по специальности
49.02.01 Физическая культура**

Сыктывкар, 2023

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности/профессии
49.02.01	Физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Вахнина Елена Геннадьевна	высшая	Преподаватель ФК и СД

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20
[число]

мая
[месяц]

2023
[год]

[дата представления на экспертизу]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «23» мая 2023 г.

Председатель ПЦК

_____ **Н.Н.Вахнина**

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СПК»

Протокол № 4 от «06» июня 2023 г.

Председатель

Методического совета

_____ **А.В. Рожина**

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	6
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	16

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

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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:

1. **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
3. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Выбор и применение способов решения профессиональных задач	Выбор и применение способов решения профессиональных задач
ОК 2. Использовать современные средства	Нахождение, использование, анализ и интерпретация	Оценка эффективности и качества выполнения задач

<p>поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>информации, используя различные источники, включая электронные, для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; демонстрация навыков отслеживания изменений в нормативной и законодательной базах</p>	
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Демонстрация интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; выстраивание траектории профессионального развития и самообразования; осознанное планирование повышения квалификации Демонстрация умения презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности, составлять бизнес-план с учетом выбранной идеи, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи</p>	<p>Осуществление самообразования, использование современной научной и профессиональной терминологии, участие в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно-практических конференциях, оценка способности находить альтернативные варианты решения стандартных и нестандартных ситуаций, принятие ответственности за их выполнение Оценка умения определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, определять источники финансирования и строить перспективы развития собственного бизнеса</p>
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп. 	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения</p>
<p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную</p>	<p>Демонстрация навыков грамотно излагать свои мысли и</p>	<p>Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в</p>

коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	оформлять документацию на государственном языке Российской Федерации, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста	сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, проявление толерантности в коллективе
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям	Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Демонстрация соблюдения норм экологической безопасности и определения направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.	Оценка соблюдения правил экологической в ведении профессиональной деятельности; формирование навыков эффективного действия в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.
ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Демонстрация умений понимать тексты на базовые и профессиональные темы; составлять документацию, относящуюся к процессам	Оценка соблюдения правил оформления документов и построения устных сообщений на государственном языке Российской Федерации и

	<p>профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках</p>	<p>иностранных языках</p>
<p>ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий в рамках внеурочной деятельности; - проведение занятий в рамках внеурочной деятельности; - наблюдение, анализе и самоанализе занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности; - использовать различные методы и формы организации занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; - планировать, проводить и анализировать занятия в рамках внеурочной деятельности на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств при проведении занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и Индивидуальных особенностей занимающихся; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий; - осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; - организовывать деятельность школьного спортивного клуба 	<ul style="list-style-type: none"> -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	49.02.01	Физическая культура (углубленная подготовка)		
		всего часов	72	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося			72	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося			72	часов,

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Основное содержание	72
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	4
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	68
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практическое обучение	16
индивидуальный проект (нет)	
Контрольные работы	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1,2 семестр
ИТОГО	72

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура
Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Легкая атлетика			
Тема 1.1.	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> Физическая культура в общекультурной и			ОК 01-09 ПК 3.5

	профессиональной подготовке студентов			
Лекции			2	
Содержание учебного материала				
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования (ПОС)			2
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация.			1
3	Основные требования по освоению учебной дисциплины. Факторы сохранения и укрепления здоровья (ПОС)			2
4	Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры (раздел «Легкая атлетика») (ПСО)			2
Тема 1.2	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Специальные беговые и прыжковые упражнения			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение ОРУ в кругу (ПОС)			2
2	Бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта			2
3	Прыжковые упражнения			2
4	Подбор и проведение эстафет (ПОС)			2
5	Кроссовая подготовка до 800 метров			2
Тема 1.3	Кроссовая подготовка			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	ОРУ у опоры.			2
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.			2
3	Тактика бега на длинные дистанции.			2
4	Бег в медленном темпе 1000 метров.			2
Тема 1.4	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Упражнения на развитие координационных способностей			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение упражнений общей физической подготовки (ПОС)			3
2	Подбор и проведение специальных беговых и прыжковых упражнений (ПСО)			3
3	Челночный бег			3
4	Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол»			2
Тема 1.5	Упражнения на развитие силы и выносливости			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.			2
2	Прыжок в длину с места			3
3	Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»			2
4	Скиппинг			2
Раздел 2.	Гимнастика			
Тема 2.1	Основные элементы акробатики.			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.			1
2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки			2

3	Упражнения общей физической подготовки		2	
4	Основные элементы акробатики		2	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине		2	
6	Подвижные игры.		3	
Тема 2.2		Профессионально ориентированное содержание (ПОС):		ОК
		Элементы акробатики, скиппинг		01-09
Практ.занятия			2	ПК 3.5
Содержание учебного материала				
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2	
2	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений типа зарядки и для подвижности в суставах (ПОС)		3	
3	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок вперед.		2	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		3	
5	Скиппинг		2	
6	Организация , подбор игровых заданий и проведение игрового калейдоскопа (ПСО)		3	
Тема 2.3		Опорный прыжок и элементы акробатики		ОК
				01-09
Практ.занятия			2	ПК 3.5
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		1	
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)		3	
3	Совершенствование элементов акробатики.		2	
4	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.		1	
5	Совершенствование командных действий в пионерболе.		2	
Тема 2.4		Полоса препятствий с элементами гимнастики		ОК
				01-09
Практ.занятия			2	ПК 3.5
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		1	
2	Полоса препятствий.		2	
3	Элементы акробатики		3	
4	Техника выполнения опорного прыжка		1	
5	Подвижные игры и игры на внимание		2	
Тема 2.5		Приемы лазания и элементы акробатики		ОК
				01-09
Практ.занятия			2	ПК 3.5
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.		1	
2	Приемы лазания (скамейка, стенка, канат).		2	
3	Элементы акробатики.		2	
4	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье		3	
5	Опорный прыжок		2	
6	Подвижные игры.		2	
Тема 2.6		Профессионально ориентированное содержание (ПОС):		ОК
		Развитие физических качеств средствами гимнастики		01-09
Практ.занятия			2	ПК 3.5
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики и на координацию движений (ПОС)		3	
2	Приемы лазания		2	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз)		3	

4	Скиппинг		2	
5	Проведение подвижных игр с мячами и игры на внимание (ПСО)		3	
Раздел 3		Спортивные игры.		
Тема 3.1		Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом.		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения с мячами		2	
2	Стойка волейболиста, перемещения по площадке		2	
3	Прием и передача мяча над собой, в парах		2	
4	Игры с элементами волейбола		2	
Тема 3.2		Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Перемещения по площадке. Разметка площадки		2	
3	Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах		2	
4	Нижняя прямая подача		2	
5	Учебная игра с элементами волейбола.		2	
Тема 3.3		Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами		2	
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2	
3	Нижняя прямая подача		2	
4	Учебная игра с элементами волейбола.		2	
Тема 3.4		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами в парах (ПОС)		3	
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2	
3	Различные виды подач		2	
4	Знать правила игры волейбол. Комбинационные действия в волейболе (ПСО)		3	
Тема 3.5		Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Жонглирование мячом		1	
2	Передачи мяча в парах		2	
3	Ведение мяча шагом и бегом.		2	
4	Броски по кольцу.		2	
5	Правила индивидуальной опеки игрока.		2	
6	Командные действия в нападении.		2	
Тема 3.6		Баскетбол: Комбинированные упражнения для совершенствования техники владения мячом		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Упражнения с мячами в движении		1	
2	Ведение мяча (пробежки, двойное ведение, фолы)		1	
3	Броски по кольцу.		2	

4	Учебная игра.		3	
Тема 3.7		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы		3	
2	Семестровые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины		1	

1 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Лыжная подготовка			
Тема 1.1.	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья			ОК 01-09 ПК 3.5
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Влияние занятий по лыжной подготовке на органы и системы человека (ПОС)		2	
2	Особенности личной гигиены при занятиях на лыжах (ПОС)		2	
3	Предупреждение переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при занятиях на свежем воздухе (ПСО)		2	
4	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ПСО)		2	
Тема 1.2	Основные способы передвижения на лыжах			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Способы переноски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1	
2	Упражнения для освоения способов передвижения		2	
3	Посадка лыжника, скользящий шаг.		2	
4	Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2	
5	Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках		2	
6	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км		2	
Тема 1.3	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1	
2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад.		2	
3	Способы подъемов и спусков		2	
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 5 км, для девушек – до 3км		2	

Тема 1.4		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Попеременный двухшажный ход			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Подбор и показ разновидностей поворотов на месте (ПСО)			3	
2	Техника попеременно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)			2	
3	Преодоление спусков в различных стойках, подъем «полуёлочкой»,			2	
4	Подбор и проведение игровых заданий на лыжах (ПОС)			3	
5	Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км (ПСО)			3	
Тема 1.5		Классификация одновременных ходов			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Техника попеременно двухшажного хода.			2	
2	Классификация одновременных ходов			2	
3	Преодоление спусков в различных стойках			2	
4	Лыжные эстафеты			2	
5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км			3	
Тема 1.6		Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы			2	
2	Спуски в различных стойках, подъёмы «ёлочкой»			3	
3	Способы торможения на лыжах			2	
4	Повторные передвижения на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м.			3	
Тема 1.7		Попеременные и одновременные ходы			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Совершенствование техники классических способов передвижения			2	
2	Техника владения одновременными ходами			3	
3	Способы торможения на лыжах			2	
4	Преодоление подъемов различной крутизны			2	
5	Подвижные игры и игровые задания на склоне.			2	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км			3	
Тема 1.8		Развитие выносливости средствами лыжной подготовки			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала/					
1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа.			2	
2	Техника выполнения попеременного хода			3	
3	Способы торможения на лыжах			2	
4	Развитие выносливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км			3	
Раздел 2		Спортивные игры			
Тема 2.1		Баскетбол: Ведение и броски по кольцу			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Сочетание способов перемещений по площадке			2	
2	Передачи мяча различными способами: с отскоком, от груди, от плеча			2	
3	Ведение мяча шагом и бегом			3	

4	Передачи в парах с последующим броском в кольцо		2	
5	Прыжок в длину с места		3	
6	Совершенствование технических навыков в учебной игре		2	
Тема 2.2.		Баскетбол: Технические действия на площадке		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Упражнения на координацию с мячами		2	
2	Способы передачи мяча		2	
3	Ведение по прямой, с изменением направления, переводом мяча		2	
4	Бросок по кольцу		3	
5	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)		3	
6	Применение навыков в учебной игре		2	
Тема 2.3		Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Упражнения с набивными мячами		1	
2	Перемещения, стойки, бег, остановки, скачок		2	
3	Упражнения для техники владения приемом - передачей мяча сверху		2	
4	Прием-передача мяча сверху		3	
5	Нижняя прямая подача.		2	
6	Учебная игра		2	
Тема 2.4		Волейбол: Комбинированные действия на площадке		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения и прыжковые упражнения на скамейках		1	
2	Техника приема-передачи мяча с перемещением.		2	
3	Нижняя прямая подача		3	
4	Командные действия в учебной игре		2	
Тема 2.5		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, футбола		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в движении (ПОС)		3	
2	Прыжковые упражнения в движении		2	
3	Судейство учебной игры в волейбол (ПСО)		2	
4	Футбол с упрощенными правилами		2	
5	Подбор упражнения для растяжки мышц туловища и ног (ПСО)		3	
Раздел 3		Лёгкая атлетика		
Тема 3.1		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения у опоры (ПОС)		3	
2	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег с 5-7 беговых шагов, переход через планку, приземление).		2	
3	Подбор и проведение эстафет с прыжками (ПСО)		3	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		3	
Тема 3.2		Развитие быстроты и прыгучести		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия			2	

Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.		1	
2	Техника выполнения прыжка в высоту		2	
3	Эстафеты с бегом и прыжками		3	
4	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног		2	
Тема 3.3	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Метание малого мяча на дальность			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в парах (ПОС)		3	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2	
3	Метания малого мяча на дальность: беговые шаги, финальное усилие.		2	
4	Челночный бег		3	
5	Подбор и проведение подвижных игр и эстафет с бегом и прыжками (ПСО)		3	
Тема 3.4	Кроссовая подготовка			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
2	Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2	
3	Бег 60 м, 100 метров		3	
4	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 5 мин		2	
	Тактика бега на выносливость.		2	
5	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног		2	
Тема 3.5	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы			ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Выполнение контрольных нормативов по разделам программы		3	
2	Семестровые и годовые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины		1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	кабинет теории и методики физического воспитания
3.1.2	лаборатории	<i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	спортивный зал; библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
3.2	Аудиозаписи	+
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф

Коврик гимнастический	Ф
Акробатическая дорожка	Д
Маты гимнастические	Ф
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
Мяч малый (теннисный)	Ф
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Ф
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
Мячи баскетбольные	Ф
Жилетки игровые с номерами	Ф
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Ф
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	+

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2019.	2019	Допущ.
2.	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2020	2020	Допущ.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов [Текст] / И. С. Барчуков. - М : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 255 с.	2020	Допущ.
2	Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома: Изд-во КГУ, 2019.	2019	Реком.
3	Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2019. – 54 с.	2019	Реком.

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами 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	1 семестр: Р 1 Тема 1.1 2 семестр: Р 1 Тема 1.1	Реферат Презентация
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов

культурного контекста	Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных

	Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
--	---------------------	--

**5.Примерный перечень
вопросов и заданий для проведения
итогового контроля учебных достижений обучающихся
при реализации среднего общего образования**

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЮНОШИ)

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
9. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДЕВУШКИ)

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7