



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

« ____ » _____ 2024 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Сыктывкар, 2024

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

20
[число]

мая
[месяц]

2024
[год]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 10 от «10» июня 2024 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 4 от «10» июня 2024 г.

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

поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	информации, используя различные источники, включая электронные, для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; демонстрация навыков отслеживания изменений в нормативной и законодательной базах	
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	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	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
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- 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.	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения
ОК 5. Осуществлять устную и письменную	Демонстрация навыков грамотно излагать свои мысли и	Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в

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

	профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках	иностраннных языках
ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.	- 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	-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	78	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	78	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	78	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	78
Основное содержание	78
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	2
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	73
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практическое обучение	18
индивидуальный проект (нет)	
Контрольные работы	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1,2 семестр
ИТОГО	73

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	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 профессиональной подготовке студентов			ОК 01-09 ПК 3.5
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	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> 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	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> 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): Элементы акробатики, скиппинг		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
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 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
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 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
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 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
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): Развитие физических качеств средствами гимнастики		ОК 01-09 ПК 3.5
Практ.занятия		2		
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	Контрольные нормативы 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	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 3 км			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		Применение лыжных ходов в соответствии с			ОК

1.6	рельефом местности.			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	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 компетентностного 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 культурного контекста	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 6. Проявлять	1 семестр:	Практические задания Доклад

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	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	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 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных 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