



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

СГ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности

39.02.01 Социальная работа
(базовая подготовка)

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
39.02.01	Социальная работа
(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1.	Скидан Л. В.	высшая категория	Преподаватель
2.			
3.			

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20	мая	2024
[число]	[месяц]	[год]
<i>[дата представления на экспертизу]</i>		

Рассмотрено:

ПЦК физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 10 от «25» мая 2024 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 4 от «10» июня 2024 г.

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «СГ. 05 Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «СГ. 05 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 39.02.01 Социальная работа.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «СГ. 05 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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - уметь умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

<p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения, с руководителями учебной и производственной практик - обоснованность анализа работы членов команды (подчиненных) <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть освоенными знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - знать и владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - понимать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.
<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективность использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья при выполнении профессиональной деятельности - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - уметь умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - знать основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

	<p>оздоровительной деятельностью</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - понимать сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	39.02.01	Социальная работа
		всего часов 122 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		122 часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		116 часов,
самостоятельной работы обучающегося		6 часов;

[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]

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	122
Основное содержание	122
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	2
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	114
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практическое обучение	
индивидуальный проект (да/нет) *	
Контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося	6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет / экзамен)	Зачет 3,4,5 семестр. Дифф. зачет 6 семест
ИТОГО	122

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

39.02.01 Социальная работа

Номер разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное); лабораторные и практические работы; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект); прикладной модуль	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	2	
Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике и легкой атлетике		
Лекции		1	
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		ОК 1,4,8
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.		
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
4	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице.		ОК 1,4,8
5	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		
6	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по спортивным, подвижным играм, плаванию и лыжной подготовке		
Лекции		1	
1	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		
3	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной		ОК 1,4,8

	форме.		
4	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		
5	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
6	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улице.		ОК 1,4,8
7	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		
8	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		
Раздел 2.		Практический	
		Гимнастика	8
Тема 2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	2	
Семинарские (практические) занятия	1.Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; 2.Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 3.Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 4.Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).		ОК 1,4,8
Тема 2.2.	Акробатические упражнения	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Прохождение акробатической полосы препятствий. 5. Комбинация по акробатике.		ОК 1,4,8
Тема 2.3.	Упражнения в равновесии	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские (практические) занятия	1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по		ОК 1,4,8

	бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись. 4. Комбинация упражнений в равновесии		
Раздел 3.	Легкая атлетика	16	
Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.		ОК 1,4,8
Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).		ОК 1,4,8
Тема 3.3.	Эстафетный бег	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x 100 м (контрольное упражнение)		ОК 1,4
Тема 3.4.	Бег на средние дистанции. Кросс	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).		ОК 1,4,8
Тема 3.5.	Прыжок в высоту с разбега	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»		ОК 1,4,8
Раздел 4.	Волейбол	12	
Тема 4.1.	Техника игры в нападении	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение).		ОК 1,4,8

	6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).		
Тема 4.2.	Техника игры в защите	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)		ОК 1,4,8
Тема 4.3.	Тактика нападения	2	
Семинарские (практические) занятия	Индивидуальные, групповые и командные действия		ОК 1,4,8
Тема 4.4.	Тактика защиты	2	
Семинарские (практические) занятия	Индивидуальные, групповые и командные действия.		ОК 1,4,8
Тема 4.5.	Учебная игра	4	
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование раннее изученных элементов в игре		ОК 1,4,8
Раздел 5.	Баскетбол	12	
Тема 5.1.	Техника игры в нападении	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		ОК 1,4,8
Тема 5.2.	Техника игры в защите.	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		ОК 1,4,8

Тема 5.3.	Тактика игры в нападении	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. 2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и без него. 3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча. 4. Групповые действия в нападении (контрольное упражнение).		ОК 1,4,8
Тема 5.4.	Тактика игры в защите.	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. 2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. 3. Командные действия, варианты тактических систем в защите		ОК 1,4,8
Тема 5.5.	Учебная игра.	2	
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование раннее изученных элементов в игре.		ОК 1,4,8
Раздел 6.	Лыжная подготовка	16	
Тема 6.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	1	
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.		ОК 1,4,8
Тема 6.2.	Попеременный двухшажный ход.	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги. 2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе. 3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе. 4. Попеременный двухшажный ход.		ОК 1,4,8
Тема 6.3.	Одновременные ходы	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Одновременный двухшажный ход.		ОК 1,4,8
Тема 6.4.	Коньковый ход	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением. 2. Одновременный двухшажный коньковый ход. 3. Одновременный одношажный коньковый ход.		ОК 1,4,8
Тема 6.5.	Способы перехода с хода на ход	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный 2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		ОК 1,4,8
Тема 6.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Торможение	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		ОК 1,4,8
Тема 6.7.	Повороты в движении и торможения	1	

Семинарские (практические) занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом». 2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		ОК 1,4,8
Тема 6.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км. 2. Прохождение дистанции 5 км. 3. Прохождение дистанции 10 км.		ОК 1,4,8
<i>Самостоятельная работа студентов</i>	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	2	
Раздел 7	Плавание	28	
Тема 7.1.	Упражнения на освоение с водой (начальное обучение плаванию)	8	
Семинарские (практические) занятия	1. Подготовительные упражнения на суше. 2. Упражнения для освоения с водой: элементарные движения в воде, погружения, всплывания («звездочка», «поплавок»), упражнения на дыхание, движения ногами у бортика, упражнение на скольжение. 3. Спады и прыжки в воду: «солдатиком», «бомбочкой», выбрасывая ноги вперед. Сидя на бортике спад в воду головой, руки вытянуты вверх. 4. «Поплавок» (контрольное упражнение). 5. «Звездочка» (контрольное упражнение). 6. Прыжок в воду «Солдатиком» (контрольное упражнение).		
Тема 7.2.	Плавание способом «кроль на груди».	10	
Семинарские (практические) занятия	1. Скольжение на груди без движения ног, оттолкнувшись от опоры. 2. Скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания, увеличивая отрезки на задержке дыхания. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди». 4. Согласование движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди». 5. Согласование движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди» с выдохом в воду. 6. Старт с тумбочки. 7. Скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания. 8. Плавание способом «кроль на груди». 9. Плавание способом «кроль на груди» (контрольное упражнение – дистанция 50 м).	8	

<i>Самостоятельная работа студентов</i>	Классификация видов плавания.	2	
Тема 7.3.	Плавание способом «кроль на спине».	8	
Семинарские (практические) занятия	1. Скольжение на спине без движений ног, оттолкнувшись от опоры. 2. Скольжение на спине с работой ног, меняя положение рук. 3. Работа рук при плавании способом «кроль на спине». 4. Согласование работы рук и ног при плавании способом «кроль на спине». 5. Старт с воды. 6. Скольжение на спине с работой ног при плавании способом «кроль на спине». 7. Плавание способом «кроль на спине». 8. Плавание способом «кроль на спине» (контрольное упражнение – дистанция 50 м).	7	
<i>Самостоятельная работа студентов</i>	Игры на воде.	1	
Тема 7.4.	Плавание на время и выносливость	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Плавание 50 метров на время. 2. Плавание без учета времени на различные дистанции.		
Раздел 8.	Подвижные игры и эстафеты	10	
Тема 8.1.	Пионербол	2	
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом. 2. Пионербол с двумя мячами. 3. Туризм		
Тема 8.2.	Подвижные игры в помещении	3	
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание. 2. Игры на развитие физических качеств. 3. Игры на занятиях по спортивным играм. 4. Игры на занятиях по гимнастике. 5. Игры на местности		ОК 1,4,8
Тема 8.3.	Подвижные игры на местности	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на занятиях по легкой атлетике. 2. Игры на занятиях по лыжной подготовке. 3. Ориентирование		ОК 1,4,8
<i>Самостоятельная работа студентов</i>	Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	1	
Раздел 9.	Новые виды спорта	10	
Тема 9.1.	Аэробика	6	
Семинарские (практические) занятия	1. Физические упражнения под музыкальное сопровождение танцевально-ритмического и пластического характера 2. Ходьба, бег, прыжки, прыжковые передвижения (подскоки на двух ногах и одной ноге, прыжки со сменой ног),		

	воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, различные движения руками.		
Тема 9.2.	Шейпинг	4	
Семинарские (практические) занятия	1. Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. 2. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.		
Раздел 8.	Общая физическая подготовка	8	
Семинарские (практические) занятия	1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. 2. Упражнения с отягощением, в сопротивлении, в парах. 3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища. 4. Контрольные игры	6	ОК 1,4,8 ПК 2,1, 2,5
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие:

3.1.1	учебного кабинета	Спортивный зал Лыжная база
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	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 <i>Отметка +, при наличии</i>
Оборудование учебного кабинета		
1.	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
2.	рабочее место преподавателя;	
3.	доска для мела	

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания <i>Отметка +, при наличии</i>
Технические средства обучения (средства ИКТ)		
1	Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением для обучающихся	
2	Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением для преподавателя	
3	Проектор с экраном (передвижной)	
4	Телевизор с универсальной подставкой	
5	Видеомагнитофон (видеоплейер)	
6	Аудио-центр	
7	Мультимедийный компьютер	
8	Сканер с приставкой для сканирования слайдов	
9	Принтер лазерный	
10	Цифровая видеокамера	
11	Цифровая фотокамера	
12	Слайд-проектор	
13	Мультимедиа проектор	
14	Стол для проектора	
15	Экран (на штативе или навесной)	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники (2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие, 2017	2017	Гриф
2	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие, 2019	2019	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019	2019	
1	Врублевский Е.П. Легкая атлетика . Основы знаний. Учебное пособие ,2016	2016	Гриф
3	Горбачева О. А . Подвижные игры. Учебное пособие, 2019	2019	
4	Готовцев Е.В. Баскетбол. Учебное пособие, 2016	2016	
5	Доценко С.С. Волейбол : теория и практика. Учебник ,2016	2016	
6	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник, 2019	2019	
7	Караван А.В .Легкая атлетика .Учебное пособие ,2015	2018	Гриф
8	Мелентьева Н.Н .Обучение классическим лыжным ходам. Учебное пособие, 2016	2016	
9	Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Азробика. Учебное пособие, 2019	2019	
10	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2017	
11	Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019	2019	

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.

Библиотека Гумер - гуманитарные науки

<http://www.gumer.info/>

Коллекция книг по социальным и гуманитарным и наукам: истории, культурологии, философии, политологии, литературоведению, языкознанию, журналистике, психологии, педагогике, праву, экономике и т.д.

PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие"

<http://psylib.kiev.ua/>

<http://www.psylib.org.ua/books/index.htm>

Полные тексты публикаций по следующим темам: психология, философия, религия, культурология. Также на сайте вы найдете подборку ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания.

Детская психология

<http://www.childpsy.ru>

Интернет-портал предназначен для специалистов в области детской психологии и содержит большую коллекцию публикаций по перинатальной, педагогической, специальной, дифференциальной, социальной и другим отраслям психологии. Виды материалов: научные

статьи, рецензии, книги, методические разработки, справочные материалы. Информационное наполнение включает более чем 1000 статей, более чем 1000 книг и учебников, более 1000 аннотаций к зарубежным статьям, более 2500 авторефератов диссертационных исследований.

Электронная библиотека социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова
<http://lib.socio.msu.ru/l/library>

Содержит фундаментальные труды классиков социологии, учебно-методическую и справочную литературу по социологии и социальным наукам, а также электронные публикации преподавателей, аспирантов и студентов факультета.

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.	Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2 Тема	Презентация Рольевые игры Заметки Тесты Устный опрос. Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 04.	Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3 Р 2 Тема 2.3, 2.4,3.1,4.5,4.6	Тесты Проект Рольевые игры Круглый стол-дебаты Видеозапись выступления Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 08.	Р 2 Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 – п-о/с	Разработка плана продвижения колледжа Доклад с презентацией

**5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0