

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД.07 Физическая культура**  
**Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**  
**Очная форма обучения**

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
Общеобразовательных дисциплин  
29 августа 2024г., протокол №1  
Заведующая кафедрой:



/Плотникова Е.В./

Рабочая программа разработана в  
соответствии с требованиями Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования  
**Утверждена** решением научно-  
методического совета  
ГАПОУ СО «СОПК» протокол №1  
от «29» августа 2024г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.07 Физическая культура разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций и методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Литература», утвержденных на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 20 от «15» августа 2024 г.)

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчики:** Номеровченко А.А., преподаватель ГАПОУ СО «СОПК».

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> </ul>	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ.05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в</p>
--	--	--



		профессионально-прикладной сфере;
<p>ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.</p> <p>ПК 1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>ПРБ.05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>80</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>58</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	50
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ПК 1.2.
	<i>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Оздоровительные системы физического воспитания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</i>	2	
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПР6 01. ПР6 02 ПК 1.2.
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Факторы, определяющие здоровье. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</i> Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Влияние двигательной активности на здоровье	2	
<b>Тема 1.3 Современные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

<p><b>системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b></p>	<p><i>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Организации и проведения занятий в разных системах</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПР6 02.ПР6 03</p>
<p><b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><i>Формы и организация занятий физическими упражнениями различной направленности</i></p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПР6 03 ПК 1.2.</p>
<p><b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p><i>Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</i> Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.</p> <p>Составление профессиограммы</p> <p>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.</p>

<b>Тема 1.6</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 02
	<i>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки, Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности учитель начальных классов. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств учителя. Виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональных качеств учителя начальных классов</i>	2	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»		
	<b>Практическое занятие 2.</b> «Подбор физических упражнений для проведения физкультминуток для учителей начальных классов»	1	
	<b>Практическое занятие 3.</b> «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»		
	<b>Практическое занятие 4.</b> «Методика физических упражнений для проведения гимнастики для учителей начальных классов»	1	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 01.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> «Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений»	1	
	<b>Практическое занятие 6.</b> «Выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	

<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 03
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 7.</b> «Применение методов самоконтроля учителя начальных классов»	1	
	<b>Практическое занятие 8.</b> «Оценка умственной и физической работоспособности преподавателя»	1	
<b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 9.</b> «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности учителя начальных классов»	1	
	<b>Практическое занятие 10.</b> «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности учителя начальных классов»	1	
<b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 11.</b> «Характеристика профессиональной деятельности учителя начальных классов»	1	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Группа труда, рабочее положение, рабочие движения учителя	1	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс учителя	1	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Производственные факторы работы учителя	1	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Профессиональные заболевания учителя	1	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Техника безопасности при выполнении упражнений	1	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Особенности комплекса упражнений для учителя	1	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний учителя	1	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 2.6. Физические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 02
	<b>Практическое занятие 19.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	1	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Поддержание работоспособности и развитие основных физических качеств	1	
	<b>2.7. Гимнастика</b>	<b>8</b>	
Тема 2.7.1 Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений	1	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение строевых приёмов: построений и перестроений передвижений, размыканий и смыканий	1	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Выполнение ОРУ без предмета в парах и в группах	1	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Выполнение ОРУ с предметом в парах и в группах	1	
Тема 2.7.2 Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ПР6.04.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Освоение базовых и основных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Комплекс упражнений для развития физических способностей средствами аэробики	1	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
	<b>2.8 Спортивные игры</b>	<b>38</b>	
Тема 2.8.1 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства Освоение и совершенствование техники	1	

	выполнения приёмов игры. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		ПК 1.3 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практическое занятие 30.</b> Освоение удара по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема	1	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Освоение приёмов тактики защиты и нападения	1	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Учебная игра с выполнением выученных приемов	1	
<b>Тема 2.8.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, ловля и передача мяча	1	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Ловля и передача мяча в парах	1	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Ведение мяча в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления	1	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Штрафные броски и броски в кольцо	1	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Бросок после ловли и после ведения мяча	1	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Освоение приёмов тактики защиты и нападения	1	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
<b>Тема 2.8.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения, передача мяча.	1	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Передача мяча в парах и в тройках	1	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Техника приёмов игры: нападающий удар	1	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Освоение подачи мяча через сетку	1	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Прием мяча снизу двумя руками	1	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону	1	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты	1	



	<b>Практическое занятие 48.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры в защите	1	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игре	1	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Учебная игра	1	
<b>Тема 2.8.4</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки	1	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Освоение техники ударов и перемещения игрока	1	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Освоение подачи	1	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Удары по волану и перемещения в игре	1	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение приёмов тактики защиты	1	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение приёмов тактики нападения	1	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Игра по упрощённым правилам.	1	
	<b>Практическое занятие 59.</b> Подвижные игры с элементами бадминтона	1	
	<b>Практическое занятие 60.</b> Эстафеты с элементами бадминтона	1	
<b>Тема 2.8.5</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 61.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры снайпер.	1	
	<b>Практическое занятие 62.</b> Освоение игры в шашки и шахматы	1	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 63.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности бега и прыжков Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона	1	
	<b>Практическое занятие 64.</b> Техника финиширования на короткие дистанции	1	
	<b>Практическое занятие 65.</b> Техника финиширования на длинные дистанции	1	
	<b>Практическое занятие 66.</b> Техника прыжка в длину с места	1	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	

<b>Bcero</b>	<b>80</b>	
--------------	-----------	--

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1 Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрияшина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

##### 3.2.2 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

### **3.2.3 Дополнительные электронные ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

Планируемые результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<b>Предметные результаты</b>		
ПРб.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Р 1, Темы 1.1, 1.2, Р 2, Темы 2.2	– составление словаря терминов, – защита презентации/доклада -презентации – выполнение самостоятельной работы – составление
ПРб.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, Р 2, Темы 2.1 - 2.6	комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ПРб.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Р 1, Темы 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.3	– заполнение дневника самоконтроля – составление кроссворда

<p>ПР6.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПР6.05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных</li> </ul>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>(контрольное упражнение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– фронтальный опрос</li> </ul>
<p>ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>

ПК 1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	выполнение упражнений на дифференцированн
		ом зачете

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559382

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024