

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
"Жигулевский государственный колледж"

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 100-од от 02.05.2024 г.

## **Рабочая программа**

учебной дисциплины: СГ.04 Физическая культура

для специальности

44.02.01 Дошкольное образование

2024 год

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
\_\_\_\_\_ ГСЭП

Протокол № 9  
от "24" апреля 2024 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Е.П. Шкреть

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ М.Н. Тусинова

"24" апреля 2024 г.

Составитель: Кузнецова И.А., преподаватель ГАПОУ СО «ЖГК»

### **Эксперты:**

Техническая экспертиза: Орешина Н.А., методист ГАПОУ СО «ЖГК»

Содержательная экспертиза: Шкреть Е.П., должность ГАПОУ СО «ЖГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденной приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 N 743.

Рабочая программа разработана с учетом профессионального стандарта 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями), 5-6 уровня квалификации, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н, а также с учетом квалификационных запросов со стороны организаций.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГАПОУ СО «ЖГК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	18
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Основная часть:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У 01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З 01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 02. Основы здорового образа жизни;

З 03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З 04. Средства профилактики перенапряжения.

Вариативная часть: не предусмотрена.

В результате освоения учебной дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины должны формироваться профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

Личностные результаты реализации программы учебной дисциплины с учетом рабочей программы воспитания (РПВ) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование отражены в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности:

- гражданского воспитания;
- патриотического воспитания;
- духовно-нравственного воспитания;
- эстетического воспитания;
- физического воспитания;
- трудового воспитания;
- экологического воспитания;
- ценности научного познания.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 144 часа.

самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>144</i>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>144</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>144</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3	
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	3	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
	<b>Практические занятия</b>	2	

	<b>Практическое занятие 6.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	У 01-03, 3 01-04
<b>Тема 7.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Тема 9.</b> <b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 10.</b> <b>Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 10.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 11.</b> <b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
<b>Тема 12.</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	



<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 13. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 14. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 15. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 16. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
<b>Тема 17. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 18. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
<b>Тема 19. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	

<b>Тема 20. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
<b>Тема 21. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
<b>Тема 22. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	

<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
<b>Тема 29. Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
<b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	

<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
<b>Тема 35. Одновременные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
<b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
	<b>Практические занятия</b>	2	

<b>Тема 40. Поддача мяча</b>	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	У 01-03, 3 01-04
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
<b>Тема 42. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4. Бег с высокого старта.	4	
<b>Тема 46. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	

<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
<b>Тема 48. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
<b>Тема 49. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
<b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 51. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
<b>Тема 52. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие 59.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>. свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>. свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/). свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/). (дата обращения: 19.11.2018).



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины:</b></p> <p>З 01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 02. Основы здорового образа жизни;</p> <p>З 03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>З 04. Средства профилактики перенапряжения.</p>	Тестирование
<p><b>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины:</b></p> <p>У 01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У 03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Рассмотрено на заседании  
предметной (цикловой) комиссии  
Председатель П(Ц)К  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	<b>Практическое занятие 9.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	Игровой метод	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
2.	<b>Практическое занятие 13.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
3.	<b>Практическое занятие 21.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
4.	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	Работа в парах	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
5.	<b>Практическое занятие 25.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
6.	<b>Практическое занятие 27.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	Творческие задания	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
7.	<b>Практическое занятие 31.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	Игровой метод	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
8.	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	Презентация, компьютерные технологии	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
9.	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	Круговая тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2

10.	<b>Практическое занятие 37.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
-----	--	-------------------------------------	--------------------