

**Министерство образования Челябинской области  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07Физическая культура  
Специальность 44.02.01 Дошкольное образование**

**Троицк  
2021**

ОДОБРЕНА  
ЦМК ОГСЭ  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего общего образования  
44.02.01 Дошкольное образование

Председатель ЦМК ОГСЭ  
\_\_\_\_\_/Марар И.И.

Заместитель директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_/Филатова И.В.

**Составитель(автор):** Копылова Н.В., преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

**Рецензент:** \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ПОО

Рабочая программа учебного предмета ОУП 07. Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения «Физическая культура» и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

При разработке рабочей программы учтены основные положения Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98, Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, Письмо Минпросвещения России от 26.03.2019 N 05-ПГ-МП-5135 "О разработке образовательной программы среднего профессионального образования, реализуемой на базе основного общего образования, организациями, осуществляющими образовательную деятельность", а также примерной программы учебного предмета и примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательных предметов с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.
2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.
3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.
4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

Настоящая рабочая программа учебного предмета применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 1.1. Область применения рабочей программы
- 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы
- 1.3. Общая характеристика учебного предмета
- 1.4. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета
- 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы
- 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению
- 3.2. Информационное обеспечение обучения

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- 4.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1 Область применения рабочей программы

Настоящая рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура (далее – учебный предмет) является частью основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена, разработанных и реализуемых в ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО) и Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК). Рабочая программа учебного предмета реализуется в рамках получения гражданами среднего общего образования в пределах освоения основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по соответствующим специальностям:

Рабочая программа учебного предмета реализуется в рамках получения гражданами среднего общего образования в пределах освоения основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по соответствующим специальностям:

Код	Образовательная программа	Профиль получаемого образования
44.02.01	Дошкольное образование	Гуманитарный

## 1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет ОУП.07 Физическая культура относится к ОУП – общим учебным предметам общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» по специальностям, указанным в разделе 1.1. настоящей программы.

Учебный предмет относится к обязательной предметной области: Общеобразовательные учебные предметы

### 1.3 Общая характеристика общеобразовательной дисциплины

ОП является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОП имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОП изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОП обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОП наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Возможности ОП в формировании результатов освоения образовательной программы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретных профессий и специальностей.

Содержание ОП направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОП включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного

применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОП предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОП, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта - особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОП могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и

разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

#### **1.4. Цели и задачи освоения общеобразовательной дисциплины (в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентацией на результаты Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования)**

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОП являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения



в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОП в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

**Личностных:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметных:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметных:**

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями**

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО. В данной Методике рассматриваются отдельные варианты синхронизации образовательных результатов на уровне среднего общего образования с образовательными результатами (ОК и ПК) на уровне среднего профессионального образования.

Синхронизация комплекса образовательных результатов видится в интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ООП СПО.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 2.**** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3.**** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ОК 08.*** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 N1351 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34898)

## 1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

При реализации содержания общеобразовательной учебного предмета ОУП.07 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 175 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175 ч.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117 ч.
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117ч.
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58 ч.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП. 07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	
1	2	3	
<b>Раздел 1.Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Введение	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Исторический обзор развития лёгкой атлетики.		
	2. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.		
<b>Тема 1.2.</b> Бега на средние дистанции	<b>Практические занятия:</b>	<b>9</b>	
	1. Специальные упражнения бегуна.		
	2. Бег с высокого старта.		
	3. Бег по дистанции, по повороту и финиширование.		
	5. Бег по пересечённой местности.		
	6. Подвижные игры с элементами бега.		
	7. Тесты ОФП: 6-минутный бег, прыжки через скакалку., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, упражнение на гибкость, подтягивание и т.д.		
	8. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м. и 1000м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 1.3.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие:</b>	<b>9</b>	
	1. Низкий старт.		
	2. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	3. Бег с низкого старта с различной скоростью, с низкого старта под уклон, в гору различной высоты.		
	4. Подвижные игры с элементами бега.		
	5. Выполнение контрольного норматива в беге на 100м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			

<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие:</b>		<b>9</b>
	1.	Держание эстафетной палочки на старте и при беге, приём и передача эстафетной палочки, техника старта принимающего эстафету.	
	2.	Бег по прямой, бег по виражу.	
	3.	Передача эстафетной палочки в 20- метровой зоне.	
	5.	Подвижные игры с элементами эстафетного бега. Контрольное выполнение техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.5.</b> Метание гранаты с разбега	<b>Практические занятия:</b>		<b>9</b>
	1.	Специальные упражнения метателя.	
	2.	Метание гранаты с места, из положения «натянутого лука», сскрестного шага, с 3-4 шагов разбега, с короткого и полного разбега.	
	3.	Подвижные игры с элементами метания.	
	Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>5</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.6.</b> Прыжки в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b>		<b>9</b>
	1.	Специальные упражнения прыгуна в длину.	
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	
	4.	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.7.</b> Прыжок в высоту с разбега	<b>Практическое занятие:</b>		<b>9</b>
	1.	Специальные упражнения прыгуна в высоту.	
	2.	Прыжок в высоту способом «перекидной» (разбег, отталкивание, переход через планку и приземление).	
	3.	Контрольное выполнение техники прыжка в высоту способом «перекидной».	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>			
Введение	1.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.	
	2.	Правила соревнований по волейболу.	

<b>Тема 2.1.</b> Основные технические элементы в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>9</b>
	1.	Исторический обзор развития волейбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейбола.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Стойки и перемещения волейболиста.	
	2.	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи, в прыжке в различных направлениях и на различную высоту.	
	3.	Верхняя прямая подача.	
	4.	Прямой нападающий удар.	
	5.	Блокирование.	
	6.	Организация и проведение вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока по волейболу в учебной группе.	
7.	Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	<b>2</b>	
8.	Контрольное выполнение техники верхней прямой подачи.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 2.2.</b> Основные тактические действия в нападении и в защите	<b>Практические занятия:</b>		<b>9</b>
	1.	Основы судейства по спортивным играм.	
	2.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	
	3.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	
	4.	Судейство соревнований по волейболу в учебной группе.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Введение	1.	Профилактика травматизма на уроках гимнастики.	
<b>Тема 3.1.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	
	2.	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
	3.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	



	4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Основы обучения технике гимнастических упражнений	<b>Практические занятия:</b>		<b>6</b>
	1.	Строевые упражнения: строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.	
	3.	Опорные прыжки: прыжок «согнув ноги» через козла в ширину, прыжок «согнув ноги» с поворотом на 180гр. через козла в длину, прыжок «ноги врозь» через коня в ширину, прыжок «ноги врозь» через коня в длину.	
	4.	Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырок вперед из различных положений, кувырок назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад через плечо прогнувшись. Стойка на лопатках, стойка на голове, на руках. «Мост» наклоном назад. Равновесие, переворот боком. Вольные упражнения на 32 счёта, вольные упражнения на 16 счётов с применением акробатических упражнений.	
	5.	Упражнения в равновесии (на бревне): ходьба с различными положениями рук, ходьба с перешагиванием через предметы; вскок в упор стоя на колено, вскок перемахом правой; поворот на носках на 180гр.; поворот на 180гр. в приседе с последовательным движением рук; прыжки со сменой положения ног; различные равновесия; шаги галопа; соскок прогнувшись из упора присев.	
	6.	Перекадина низкая: вскок в упор и соскок махом назад с поворотом; спад-подъём направо, повороты в упоре; подъём переворотом; подъём переворотом силой из виса углом; соскок из упора боком; соскок махом вперед из упора сзади.	
	7.	Контрольный норматив по выполнению акробатической комбинации	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>5</b>
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Введение	1.	Предупреждение травматизма на уроках по лыжной подготовке	
<b>Тема 4.1.</b> Основные технические способы передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>21</b>
	1.	Исторический обзор развития лыжной подготовке.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на лыжной подготовке.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	
	2.	Повороты на месте переступанием, прыжком, махом.	

	3.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	
	4.	Спуски с гор: с высокой, средней, низкой стойках, в стойке отдыха, с преодолением неровностей.	
	5.	Подъёмы: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	
	6.	Коньковый ход.	
	7.	Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием.	
	8.	Обучение способам перехода с хода на ход.	
	9.	Поворот в движении переступанием.	
	10.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	11.	Контрольное выполнение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и поворота переступанием в движении.	
	12.	Контрольное выполнение техники подъёмов и спусков с гор, торможений.	
	13.	Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3-5 км.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>15</b>
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>			
	1.	Правила игры по баскетболу.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу.	
<b>Тема 5.1.</b> Основные технические элементы в баскетболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>15</b>
	1.	Исторический обзор развития баскетбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1.	Стойка баскетболиста.	
	2.	Перемещения: шагом, бегом, выпадами, прыжками.	
	3.	Остановки: прыжком, двумя шагами.	
	4.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте и в движении.	
	5.	Передачи мяча одной рукой на месте и в движении (от плеча, снизу).	
6.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, сверху, снизу.		
7.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места и в движении.		

	8.	Ведение мяча на месте и в движении: с изменением скорости и направления движения, с противодействием.	
	9.	Финты: на передачу, на бросок и на ведение.	
	10.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	11.	Организация и проведение вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока по баскетболу в учебной группе.	
	12.	Контрольное выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.	
	13.	Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте и в движении.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Всего:</b>			<b>175</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению**

Программа предмета «Физическая культура» реализуется в спортивном зале и спортивной площадке. Оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды (перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно), маты (гимнастические, лёгкоатлетические), гимнастический мост, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки.

Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, антенны, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные манишки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, лыжи, лыжные палки и ботинки. Столы для настольного тенниса, шарики, ракетки.

Комплект фондов оценочных средств, для определения результатов освоения программы учебного предмета ОУП.07 Физическая культура. Технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.

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

##### **Список информационных источников для обучающихся**

###### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.  
— Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие для СПО/Е.Ф.Жданкина,И.М.Добрынин;поднауч.ред.С.В.Новаковского. М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125с.

### **Список информационных источников для преподавателя**

#### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И.Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

## Перечень Интернет-ресурсов

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/>.,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/>., (дата обращения: 19.11.2018).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9) (дата обращения:25.12.2018).

**4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования**

4.1. Объекты контроля по общеобразовательной дисциплине с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Контроль и оценка результатов освоения ОП с учетом профессиональной направленности ООП СПО (гуманитарный профиль) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Предметный результат согласно ФГОС СОО	Результаты освоения ППКРС (ОК)	Объект контроля в соответствии с профессиональной направленностью (ОК)	Средства контроля	Результат с учетом профиля
ПРб.01. ПРб.02. ПРб.03. ПРб.04. ПРб.05.	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Знать: - психофизиологические основы производственного труда. Уметь: - обосновать необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - подбирать средства, методы, технологии физической культуры и спорта для решения задач по обеспечению специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду	ФК, ПМ Самостоятельная работа: -составление профиограммы, определение профессионально-значимых качеств; - индивидуальный проект «Физическая культура в профессиональной деятельности». Практические задания: - составление комплексов физических упражнений для развития и совершенствования профессионально-значимых качеств. Конкурсное задание «Физическая культура и профессия» в рамках конкурса профессионального мастерства: - выполнение заданий, ориентированных на применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду

<p>ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Уметь: - самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; - самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - использовать ресурсы физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом решаемой задачи; - осуществлять поиск информации, необходимой для решения задачи и/или проблемы</p>	<p>ФК, ПМ Практические задания: - выполнение задания модуля конкурсных заданий компетенции Физическая культура, спорт и фитнес(Волдскиллс Россия): Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности; - выполнение приёмов самомассажа для восстановления работоспособности. Самостоятельная работа: Индивидуальный проект: «Динамика работоспособности в режиме трудового дня» или «Оценка функционального состояния организма при выполнении видов работ профессиональной деятельности». Конкурсное задание «Физическая культура и профессия» в рамках конкурса профессионального мастерства: - выполнение заданий, ориентированных на применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Осуществление контроля за показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в процессе выполнения видов работ профессиональной деятельности</p>
--	--	---	---	--



<p>ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.</p>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься</p>	<p>Знать: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека планов деятельности</p>	<p>ФК, ПМ Самостоятельная работа: - индивидуальный проект «Профессионально-значимые качества»; - выполнение комплексов физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств</p>	<p>Применение физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств</p>
<p>ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.</p>	<p>ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>Знать: - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; понимать возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в решении профессиональных задач. Уметь: - применять актуальные методы работы в профессиональной и смежных сферах; - использовать ресурсы физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом решаемой профессиональной задачи</p>	<p>ФК, ПМ.04 Практические задания: проведение с одноклассниками мероприятий двигательного режима дошкольников (утренней гимнастики, фрагментов занятий, физкультурных досугов, праздников); практическое выполнение двигательных действий. Самостоятельная работа: Индивидуальный проект: «Формы и виды физкультурной деятельности в физическом воспитании дошкольников» Конкурсное задание в рамках конкурса профессионального мастерства: выполнение заданий, ориентированных на применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для решения задач профессиональной деятельности</p>

#### 4.2. Формы и методы текущего контроля общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

Примерный перечень оценочных средств текущего контроля, направленный на выявление уровня сформированности предметных, метапредметных результатов, ОК и ПК

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в комплекте оценочных средств
1	Имитационная игра для реализации профессионально-ориентированных задач	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Рефераты	Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы	Примерные темы рефератов (с учетом профессиональной направленности)
3	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы	Пример кейс-задания (с учетом профессиональной направленности)
6	Устный опрос	Целевая подборка работ слушателя, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах	Примерные вопросы для проведения устного опроса
9	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (с учетом профессиональной направленности)

10	Проект	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных проектов (с учетом профессиональной направленности)
11	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий (с учетом профессиональной направленности)
12	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса.	Контрольные упражнения и нормативы с учётом возраста и направленности использования
13	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий

**Разработчик:** Н.В. Копылова