

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
Специальность 44.02.04 Специальное дошкольное образование

**Троицк, 2020**

<p style="text-align: center;">ОДОБРЕНА ЦМК ОГСЭ</p> <p>Протокол № _____ от «» _____ 20__ г.</p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии или специальности среднего профессионального образования 44.02.04 Специальное дошкольное образование</p>
<p>Председатель ЦМК ОГСЭ _____/Марар И.И.</p>	<p style="text-align: center;">Заместитель директора по учебной работе _____/Филатова И.В.</p>

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

**Рецензент:** \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Нормативные основания для разработки ПООП СПО:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 28 мая 2014 г. № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестр примерных основных образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России от 13 марта 2018 г, № 183 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 марта 2018 г., регистрационный №50 568);
  - Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 июля 2013 г., регистрационный № 29200)(далее– Порядок организации образовательной деятельности);
- Приказ Минобрнауки России от 16 августа 2013 г. № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 ноября 2013 г., регистрационный №30306);
- Приказ Минобрнауки России от 18 апреля 2013 г. № 291 «Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования»(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 июня 2013 г., регистрационный №28785).

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	
1.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению	
3.2. Информационное обеспечение обучения	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура (далее – учебная дисциплина) является частью основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена, разработанных и реализуемых в ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» в соответствии с актуальными федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Рабочая программа учебной дисциплины 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 специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании. Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01- ОК 04, ОК 06 –ОК 09  
ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 3.4

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код подразделения	Умения	Знания
ПК, ОК ОК 01-ОК 04 ОК 06-ОК 09 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 3.4	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; Оценивать практическую значимость результатов поиска; Определять и выстраивать траектории самообразования; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, Описывать социальную значимость своей будущей профессии; организовывать работу коллектива и команды; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсы для решения задачи проблем в профессиональном и/или социальном контексте; Алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; приемов структурирования информации; Формата оформления результатов поиска информации; Содержания актуальной нормативно-правовой документации; осуществлять преподавание с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

##### ОГСЭ.04Физическая культура

При реализации содержания учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 245 часа, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 162 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 83 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	245 ч.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	162 ч.
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	162 ч.
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	83 ч.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (8 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элементам программы	
1	2	3		
2 курс				
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	1	ОК-1 ОК-2 ПК.1.2	
	Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания. Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.			
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК-3 ОК-7 ПК.1.2	
	1. Исторический обзор развития лёгкой атлетики.			
	2. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;			
	2. Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);			
	3. Совершенствование эстафетного бега;			
	4. Освоение техники прыжка в высоту с разбега;			
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;			
	6. Совершенствование техники метания.			
7. Контрольное тестирование (100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание)				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8		



	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	ОК-6 ОК-4 ПК.1.3
	1.	Исторический обзор развития волейбола.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство		
	2.	Освоение вариантов техники приема передачи мяча		
	3.	Освоение вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)		
	4.	Освоение вариантов нападающего удара через сетку		
	5.	Освоение вариантов блокирования нападающих ударов		
	6.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите		
7.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		9	ОК-1 ОК-8 ПК.3.4
	1.	Исторический обзор развития гимнастики.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Техника безопасности. Развитие физических качеств. Воспитание нравственных качеств		
	2.	Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой.		
	3.	Совершенствование техники опорного прыжка - вскок в упор присев; соскок прогнувшись - ноги врозь (козел в длину, в ширину) - прыжок согнув ноги (юноши)		
	4.	Акробатика. Совершенствование техники стойки на лопатках, голове и руках из положения упор присев (силой).		
	5.	Совершенствование техники кувырков (вперед, назад, длинный)		
	6.	Контрольные нормативы (комбинация из изученных элементов, опорный		

	прыжок)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 5.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК-4 ОК-9 ПК.3.4
	1. Исторический обзор развития лыжного спорта.		
	2. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие физических качеств. Правила подбора инвентаря. Правила личной гигиены. Температурный режим		
	2. Освоение лыжных ходов		
	3. Освоение поворотов (переступанием)		
	4. Освоение техники торможения (плугом, полуплугом).		
	5. Совершенствование техники спусков в различных стойках		
	6. Контрольные нормативы (лыжные ходы, 3 км, 5 км)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК-3 ОК-7 ПК.1.2
	1. Исторический обзор развития баскетбола.		
	2. Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство		
	2. Освоение вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника		
	3. Освоение вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника		
	4. Освоение вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, с 5 точек, после ведения с двух шагов		
5. Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите			

	6.	Контрольные нормативы (ведение мяча, штрафные броски, броски поле ведения с двух шагов)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		10	ОК-4 ОК-7 ПК.3.4
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Закрепление техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;		
	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);		
	3.	Совершенствование эстафетного бега;		
	4.	Освоение техники прыжка в высоту с разбега;		
	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;		
	6.	Развитие выносливости (2000д.-3000м.м.)		
	7.	Сдача нормативов ГТО		
	8.	Контрольное тестирование, контрольные нормативы (100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание)		
	<b>Зачет</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Всего</b>			90	
<b>3 курс</b>				
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания. Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.		1	ОК-1 ОК-2 ПК.1.2
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		10	ОК-3 ОК-7 ПК.1.2
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетики.		

	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега подстанции, финиширования;		
	2. Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по выражу);		
	3. Передачи эстафетной палочки		
	4. Освоение техники прыжка в высоту с разбега		
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;		
	6. Совершенствование техники метания гранаты (500-700 гр.)		
	7. Контрольное тестирование, (100 м, 300 м, прыжки в длину с разбега, метание)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК-6 ОК-4 ПК.1.3
	1. Исторический обзор развития волейбола.		
	2. Причины и предупреждение травматизма на волейболе.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1, Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство		
	2. Совершенствование вариантов техники приема передачи мяча		
	3. Совершенствование подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)		
	4. Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку		
	5. Освоение вариантов блокирования нападающих ударов		
	6. Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите		
7. Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по ОФП</b>	4	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	9	ОК-1 ОК-8 ПК.3.4
	1. Исторический обзор развития гимнастики.		
	2. Причины и предупреждение травматизма на гимнастике.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		

	1.	Техника безопасности. Развитие физических качеств.		
	2.	Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой.		
	3.	Совершенствование техники опорного прыжка - ноги врозь (козел в длину, в ширину) - прыжок согнув ноги (юноши)		
	4.	Акробатика. Совершенствование техники акробатических элементов и комбинаций. (разновидности кувырков, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, ласточка и )		
	5.	Контрольные нормативы (комбинация из изученных элементов, опорный прыжок)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 5.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		9	ОК-4 ОК-9 ПК.3.4
	1.	Исторический обзор развития лыжного спорта.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Инструктаж Т.Б. Правила подбора инвентаря. Развитие физических качеств.		
	2.	Совершенствование лыжных ходов		
	3.	Совершенствование техники подъема в гору (лесенкой, елочкой)		
	4.	Совершенствование техники торможения (плугом, полуплугом).		
	5.	Совершенствование техники спусков в различных стойках		
	6.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 2 км, 3 км)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		7	ОК-3 ОК-7 ПК.1.2
	1.	Исторический обзор развития баскетбола.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство		

	2.	Совершенствование вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника		
	3.	Совершенствование вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника		
	4.	Совершенствование вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, после ведения с двух шагов.		
	5.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите		
	6.	Контрольные нормативы (штрафные броски, броски поле ведения с двух шагов)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК-4 ОК-7 ПК.3.4
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.		
	2.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетики.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Развитие выносливости, кросс 15 минут		
	2.	Развитие выносливости, кросс 20 минут		
	3.	Подвижные игры (лапта, футбол)		
	4.	Контрольное тестирование (1000 м.- 2000 м.)		
	<b>Зачет</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Всего</b>			78	
<b>4 курс</b>				
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии чело-	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания. Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.	1	ОК-1 ОК-2 ПК.1.2

века.			
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		8  ОК-3 ОК-7 ПК.1.2
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетики.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	
	2.	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по выражу);	
	3.	Совершенствование передачи эстафетной палочки	
	4.	Развитие выносливости( кросс по пересеченной местности)	
	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	
	6.	Совершенствование техники метания гранаты (500-700 гр.)	
	7.	Контрольное тестирование, (100 м, 300 м, прыжки в длину с разбега, метание	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		6  ОК-6 ОК-4 ПК.1.3
	1.	Исторический обзор развития волейбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на волейболе.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1,	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	
	2.	Тактика и техника игры в защите	
	3.	Тактика техника игры в нападении	
	4.	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку	
	5.	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	
	6.	Обучение подачи мяча в прыжке	
	7.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся по ОФП</b>		4	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		6  ОК-1 ОК-8 ПК.3.4 П.К.1.2
	1.	Исторический обзор развития гимнастики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на гимнастике.	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности. Развитие физических качеств.		
	2. Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой.		
	3. Совершенствование техники опорного прыжка - вскок в упор присев; соскок прогнувшись - ноги врозь (козел в длину, в ширину) - прыжок согнув ноги (юноши)		
	4. Акробатика. Совершенствование техники акробатических элементов и комбинаций. (разновидности кувырков, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, ласточка и )		
	5. Контрольные нормативы (комбинация из изученных элементов, опорный прыжок)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 5.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	15	ОК-4 ОК-9 ПК 3.4
	1. Исторический обзор развития лыжного спорта.		
	2. Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Инструктаж Т.Б. Правила подбора инвентаря. Развитие физических качеств.		
	2. Совершенствование лыжных ходов		
	3. Совершенствование техники подъема в гору (лесенкой, елочкой)		
	4. Совершенствование техники торможения (плугом, полуплугом).		
	5. Совершенствование техники спусков в различных стойках		
	6. Контрольные нормативы (лыжные ходы, 3 км, 5 км)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК-3 ОК-7
	1. Исторический обзор развития баскетбола.		



	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		ПК.1.2 П.К.1.3
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство		
	2.	Совершенствование вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника		
	3.	Совершенствование вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника		
	4.	Совершенствование вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, после ведения с двух шагов.		
	5.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите		
	6.	Контрольные нормативы (штрафные броски, броски после ведения с двух шагов)		
	7.	<b>Дифференцированный зачет.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Всего</b>			77	
<b>Итого</b>			<b>245</b>	

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

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

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия 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.).

#### **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.
4. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 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.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.

4. Андриюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андриюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с.

### **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 с.
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/.](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/.](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).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменный. — 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

умения	Критериооценки	знания	Критериооценки
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеет физическими упражнениями разной	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Знает современное состояние физической культуры спорта; - демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; - знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму са-

	функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		мвыражения личности; - значимость физической культуры в профессиональной деятельности,
--	--	--	---

## 2 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
3.Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
4.Бег 100м (сек)	13,80	14,20	14,80
5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12.Выход силой (количество раз)	7	6	4
13.Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14.Поднимание туловища за 30сек	28	26	24
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16.Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18.Приём-передача мяча над собой сверху.	25	20	15
19.Приём-передача мяча над собой снизу	25	20	15

20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21.Челночный бег 3x10м (сек)	7,0	7,5	8,0

2курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин,сек)	11,00	11,30	б/вр
2. Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3. Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4. Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5. Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30сек	28	26	24
3. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15. Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16. Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
Приём-передача мяча над собой сверху	25	20	15
Приём-передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 поддачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	9,0	9,5



3 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВ-  
НОЙМЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м(мин,сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту(количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из10 раз.	7	6	5
8.Приём-передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём-передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21.Челночный бег 3x10м (сек)	6,8	7,3	7,8

### 3 курс

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин,сек)	10,40	11,00	б/вр
2. Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3. Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4. Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5. Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30сек	30	28	25
3. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14. Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15. Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
17. Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
18. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	8,5	9,2

4 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВ-  
НОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30сек	30	28	26
Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
Приём-передача мяча над собой сверху	30	25	15
3.Приём-передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точ- ность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

4 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1..Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя(см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

#### 4.1. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

Содержание обучения	Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий
<b>Разделы</b>  <b>1.Лёгкая атлетика</b>  <b>2.Волейбол</b>  <b>3.Гимнастика</b>  <b>4.Лыжи</b>  <b>5.Баскетбол</b>	Лекции:3 Практических занятий 48ч. из них 6ч. сдача контрольных нормативов  Практических занятий 24ч. из них 6ч. сдача контрольных нормативов  Практических занятий 18ч. из них 6ч. сдача контрольных нормативов  Практических занятий 45ч. из них 6ч. сдача контрольных нормативов  Практических занятий 27ч. из них 6ч. сдача контрольных нормативов  Второй семестр 4 курса дифференцированный зачет.

**Разработчик:** Н.В. Копылова

