



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
*государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Отраденский нефтяной техникум»*

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 216-о от 31 мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 Физическая культура***

*«социально-гуманитарного цикла»*

программы подготовки специалистов среднего звена

*по специальности*

***44.02.01 Дошкольное образование***

г.о. Отрадный, 2023 год



Рабочая программа учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 743 от «17» августа 2022 г.

***Разработчик:***

*Л.С. Тихонова* преподаватель

*ВКК*

---

***Эксперты:***

**Внутренняя экспертиза**

***Техническая экспертиза***

*Н.А. Горбунова* методист

*ВКК*

---

***Содержательная экспертиза***

*Ю.В. Морозова* председатель ЦК

*ВКК*

---

**Внешняя экспертиза**

***Содержательная экспертиза***

*О.А. Андреева*

*Руководитель СП ГБОУ ООШ № 4 г. о. Отрадный  
«Детский сад № 3»*

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
Приложение А	35
КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
Приложение Б	36
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	
Приложение В	37
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	
Приложение Г	39
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	
Приложение Д	40
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ	
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	41

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа - УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного Министерством просвещения РФ № 743 от «17» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована по очной форме обучения с элементами дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Рабочая программа учебная дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки.

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

#### Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и овладению профессиональными компетенциями (ПК) (Приложение А):

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

ПК 3.1. Планировать и проводить занятия с детьми раннего и дошкольного возраста.

ПК 6.2. Планировать и организовывать процесс реализации парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

В процессе освоения предмета у обучающегося должны быть сформированы общие компетенции (ОК) (Приложение Б):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

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

##### **1.4.1 Очной формы обучения**

Максимальной учебной нагрузки *182* часа, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки обучающегося *168* часов;
- самостоятельной работы обучающегося *14* часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	Очная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
теоретические занятия	не предусмотрено
практические занятия	<b>168</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Виды самостоятельной работы:	14
- сообщения, доклады	2
- презентации, рефераты	2
- поиск информации в Интернете	2
- физические упражнения	4
- участие в соревнованиях	2
- подготовка к выполнению нормативов ГТО	2
Промежуточная аттестация в форме	<i>Дифференцированного зачёта</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 168 часов + 14 часов самостоятельной работы</b>			
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия – 10 часов</b>			
Тема 1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	Содержание учебного материала	1	2
	1   Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
Тема 2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	1	2
	1   Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	-		
Тема 3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	1	2
	1   Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	-		
Тема 4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	1	2
	1   Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Профилактика профзаболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
Тема 6 Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
Тема 7 Физические упражнения для коррекции зрения.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
Тема 8 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация: «Осанка»	1	
Тема 9 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 10 Дневник самоконтроля.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Дневник самоконтроля.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия – 158 часов</b>			
<b>Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 1. Бег</b>		<b>26</b>	
№1 Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника безопасности		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№2 Техника низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника низкого и высокого старта.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№3 Бег на 60 и 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бег на 60 и 100 метров.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№4 Финиширование. №5 Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Финиширование. Бег 100 метров.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№6 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала	2	2
	1  Бег по прямой с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№7 Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	1  Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: кроссовая подготовка	1	
№8 Тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бег на средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка к сдаче норм ГТО	1	
№9 Дыхание во время бега	Содержание учебного материала	1	2
	1  Дыхание во время бега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№10 Специально-беговые упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	1  Специально-беговые упражнения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№11 Техника и тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№12 Техника и тактика бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№13 Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции	Содержание учебного материала	1	2
	1  Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№14 Развитие выносливости	Содержание учебного материала	1	2
	1  Развитие выносливости		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: кроссовая подготовка	1	
№15 Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
№16. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1	2
	1  Кроссовая подготовка		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№17. Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№18. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	2	2
	1  Развитие выносливости		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№20. Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№21. Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала	2	2
	1  Подготовка к сдаче норм ГТО		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка к сдаче норм ГТО	1	
№22. Принять контрольные	Содержание учебного материала	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
нормативы	1  Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>		<b>10</b>	
№1. Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№2. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Прыжки в длину с места.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№3. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега)	Содержание учебного материала	1	2
	1  Прыжки в длину с разбега (подбор разбега)		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	1	2
	1  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: ИР: техника прыжка в длину с разбега	1	
№5. Прыжки в длину с	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
разбега на результат	1  Прыжки в длину с разбега на результат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№6. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала	1	2
	1  Прыжки в высоту способом «перешагивание»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
№7. Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника прыжка в высоту способом «перекидной»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
№8. Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала	1	2
	1  Прыжки в высоту с разбега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№9. Прыжки в высоту с разбега на результат	Содержание учебного материала	1	2
	1  Прыжки в высоту с разбега на результат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
№10. Разновидности	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
прыжков через скакалку.	1   Разновидности прыжков через скакалку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Тема 2.3 Метание гранаты</b>		<b>8</b>	
№1. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	1	2
	1   Техника метания гранаты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№2. Техника «крестного шага»	Содержание учебного материала	1	2
	1   Техника «крестного шага»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№3. Метание гранаты с места	Содержание учебного материала	1	2
	1   Метание гранаты с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№4. Метание гранаты с разбега	Содержание учебного материала	3	2
	1   Метание гранаты с разбега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№5. Метание гранаты на	Содержание учебного материала	2	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
дальность	1   Метание гранаты на дальность		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Тема 2.4 Толкание ядра</b>		<b>8</b>	
№1. Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	1	2
	1   Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№2. Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала	1	2
	1   Техника толкания ядра.	не предусмотрено	
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№3. Толкание ядра с места	Содержание учебного материала	2	2
	1   Толкание ядра с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№4. Техника толкания ядра со скачка	Содержание учебного материала	2	2
	1   Техника толкания ядра со скачка		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
№5. Толкание ядра на	Содержание учебного материала	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
дальность	1   Толкание ядра на дальность		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Раздел 2.2 Гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.2.1. Акробатика</b>		<b>8</b>	
<b>1. Техника безопасности. Кувырки вперед-назад</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Техника безопасности. Кувырки вперед-назад		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>2. Равновесие, группировка.</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Равновесие, группировка.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>3. Перекаты, полушпагат</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Перекаты, полушпагат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>4. «Мост» с помощью и самостоятельно</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   «Мост» с помощью и самостоятельно		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5. Перекатом назад в стойку на лопатках	Содержание учебного материала	1	2
	1  Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
6. Переворот в сторону (колесо)	Содержание учебного материала	1	2
	1  Переворот в сторону (колесо)		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
7. Составление композиции из акробатических упражнений	Содержание учебного материала		2
	1  Составление композиции из акробатических упражнений		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
8. Выполнение композиции на оценку	Содержание учебного материала		2
	1  Выполнение композиции на оценку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Тема 2.2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>		<b>16</b>	
1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	2	2
	1  Общеразвивающие упражнения ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2. ОРУ на месте и в движении	Содержание учебного материала	2	2
	1  ОРУ на месте и в движении		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
3. ОРУ с гимнастической палкой	Содержание учебного материала	2	2
	1  ОРУ с гимнастической палкой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
4. ОРУ с мячом	Содержание учебного материала	2	2
	1  ОРУ с мячом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
5. ОРУ с обручем	Содержание учебного материала	2	2
	1  ОРУ с обручем		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
6. Комплекс утренней гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала	2	2
	1  ОРУ с гимнастической скамейкой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
7. ОРУ с лентами	Содержание учебного материала	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2  ОРУ с лентами		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>8.</b> Составление индивидуального комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	1	2
	1  Составление индивидуального комплекса ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Тема 2.2.3. Опорные прыжки</b>		<b>8</b>	
<b>1.</b> Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника безопасности.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>2.</b> Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2	2
	2  Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>3.</b> Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»	Содержание учебного материала	2	2
	2  Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
4. Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	Содержание учебного материала	3	2
	3  Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Раздел 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
1. Техника безопасности игры	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника безопасности игры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
2. Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: ИР: Правила игры. Жесты судей.	1	
3. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1  Ловля и передача мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
4. Ведение мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1  Ведение мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
5. Бросок мяча с места	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бросок мяча с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
6. Бросок мяча после ведения	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бросок мяча после ведения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
7. Бросок мяча в прыжке	Содержание учебного материала	1	2
	1  Бросок мяча в прыжке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
8. Перехват мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1  Перехват мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
9. Штрафные броски	Содержание учебного материала	1	22
	1  Штрафные броски		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: сгибание рук в упоре лежа	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>10. Личная защита</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Личная защита		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>11. Учебная игра</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Учебная игра		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>12. Вырывание и выбивание мяча</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Вырывание и выбивание мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося:	-	
<b>13. Длинные передачи одной рукой</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Длинные передачи одной рукой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>14. Групповые действия игроков</b>	Содержание учебного материала	1	2
	1   Групповые действия игроков		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: участие в соревнованиях (внутри группы)	1	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>15.</b> Прессинг по всему полю	Содержание учебного материала	1	2
	1   Прессинг по всему полю		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>16.</b> Игра по упрощённым правилам	Содержание учебного материала	1	2
	1   Игра по упрощённым правилам		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося :	-	
<b>17.</b> Тактика защиты	Содержание учебного материала	3	2
	1   Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>18.</b> Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	2
	1   Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>19.</b> Учебная игра	Содержание учебного материала	2	2
	1   Учебная игра		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>20.</b> Принять контрольные	Содержание учебного материала	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
нормативы	1  Тактика нападения		2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: доклад «Тактика нападения»	1	
<b>Тема 2.3.2. Волейбол</b>		<b>24</b>	
1.Техника безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	1  Техника безопасности		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
2.Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	1	2
	1  Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
3.Перемещения по площадке	Содержание учебного материала	1	2
	1  Перемещения по площадке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
4.Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	2
	1  Передачи мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
5.Приём мяча снизу двумя	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
руками	1  Приём мяча снизу двумя руками		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
6.Приём мяча после подачи мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1  Приём мяча после подачи мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося : сообщение «Тактика нападения»	1		
7.Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала	1	2
	1  Нижняя прямая подача		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	-		
8.Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала	2	2
	1  Верхняя прямая подача		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	-		
9.Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	2
	1  Нападающий удар		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	-		
10.Блокирование мяча	Содержание учебного материала	2	2
	1  Блокирование мяча		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
11. Учебные игры	Содержание учебного материала	4	2
	1   Учебные игры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: презентация «Волейбол»	1	
12. Тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2
	1   Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
13. Тактика нападения	Содержание учебного материала	4	
	1   Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: участие в соревнованиях (внутри группы)	1	
<b>Раздел 2.2.4 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.</b>		<b>26</b>	
1. Базовые шаги аэробики	Содержание учебного материала	3	2
	1   Базовые шаги аэробики		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: разучить базовые шаги аэробики	1	
2. Упражнения на оздоровление сердечно-	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
сосудистой и дыхательной системы	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
3.Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
4.Упражнения на коррекцию фигуры	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения на коррекцию фигуры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
5.Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	1	2
	1   Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
6.Упражнения на оздоровление дыхательной системы	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения на оздоровление дыхательной системы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
7.Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
8.Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
9.Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
10.Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	Содержание учебного материала	2	2
	1   Упражнения, выполняемые в движении		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
11.Технология подбора и составления комплекса упражнений	Содержание учебного материала	2	2
	1   Технология подбора и составления комплекса упражнений		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
12.Составление индивидуального комплекса	Содержание учебного материала	1	3
	1   Составление индивидуального комплекса		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
13.Выполнение комплекса под музыку	Содержание учебного материала	1	3
	1   Выполнение комплекса под музыку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
14.Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	Содержание учебного материала	1	3
	1   Выполнение комплекса с профессиональной направленностью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Дифференцированный зачёт</b>	Содержание учебного материала	1	3
	1   Дифференцированный зачёт. Сдача контрольных нормативов.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
<b>Всего</b>		<b>182 часа</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* требует наличия:

- зал спортивных игр;
- тренажёрный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий баскетболом, волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, с секторами для прыжков в

длину и метаний гранаты.

Технические средства обучения:

- компьютер,
- интерактивная доска,
- магнитофон.

Оборудование рабочих мест:

- гимнастические скамейки;
- шведские стенки;
- конь, козёл, подкидной мостик;
- обручи, скакалки, гимнастические палки;
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1-3 кг;
- маты гимнастические

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

**Основные источники:**

**Для преподавателей**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Погадаев Г.И. Учебник. Физическая культура. Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2020.



### **Для обучающихся**

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.
5. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020.

### **Дополнительные источники:**

#### **Для преподавателей**

6. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2019.
7. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

#### **Для обучающихся**

9. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л. Учебник Физическая культура. Общество с ограниченной ответственностью "Русское слово - учебник", 2020.
10. Матвеев А.П. Учебник Физическая культура. Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2020.

### **Интернет-ресурсы:**

№ п/п	Ссылка
1	Официальный youtube-канал Всероссийской федерации спортивной аэробики. <a href="https://www.youtube.com">youtube.com</a>
2	Сайт «Лёгкая атлетика в России»: <a href="http://www.rusathletics.com">http://www.rusathletics.com</a>
3	Сайт «Российская Федерация баскетбола»: <a href="http://www.basket.ru">http://www.basket.ru</a>
4	<a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http:// www.sportreferats.narod.ru/</a> - Рефераты на спортивную тематику
5	<a href="http://www.minstm.gov.ru">http://www.minstm.gov.ru</a> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6	Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: <a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>
7	Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: <a href="http://www.sportgymrus.ru">http://www.sportgymrus.ru</a>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, опыт деятельности)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Базовая часть:</b>	
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль;</li> <li>- сдача норм ГТО;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- участие в соревнованиях;</li> <li>- судейство спортивных игр на занятиях.</li> </ul> <p><u>Виды контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий</li> <li>- промежуточный</li> <li>- итоговый</li> </ul> <p><b>Оценивание уровня физической подготовленности</b></p> <p>Проводится по двум показателям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. исходный уровень развития физических качеств, обучающихся;</li> <li>2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период.</li> </ol>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка;</li> <li>- ответ на вопрос;</li> <li>- фронтальная проверка (беседа);</li> <li>- письменная проверка (тест, работа с карточками-заданиями).</li> </ul>
<b>Вариативная часть</b>	Не предусмотрено
<b>Уметь:</b>	

## КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</b>	
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Р.1 Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Тема 6. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.
Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
Самостоятельная работа	Выполнение утренней зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями
<b>ПК 3.1. Планировать и проводить занятия с детьми раннего и дошкольного возраста.</b>	
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Р.1 Тема 9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Р.2 Тема №1. Баскетбол. Правила соревнований и жесты судей по видам спорта. Тема №2. Волейбол. Правила соревнований и жесты судей по видам спорта.
Самостоятельная работа	Поиск информации в Интернет-Ресурсах
<b>ПК 6.2. Планировать и организовывать процесс реализации парциальной образовательной программы в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</b>	
Уметь:-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Р.2 Тема 2.2. Прыжки в длину с места. Тема 2.1. Бег по прямой с различной скоростью. Тема 2.2. Разновидности прыжков через скакалку.
Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
Самостоятельная работа	Самостоятельные занятия физическими упражнениями

### ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Проблемно-игровые технологии. Мозговой штурм.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Технология критического мышления

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Техника бега на короткие дистанции	1	Мозговой штурм	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
2.	Техника кроссового бега	1	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	Использование ИКТ	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	1	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
8.	Согласованность групповых взаимодействий (баскетбол, волейбол)	2	Мозговой штурм	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	6	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	1	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
13.	Метание гранаты на дальность	1	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	ОК 04,08,

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Отраденский нефтяной техникум»

				ПК 1.1, 3.1,6.2
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	1	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
15.	Прыжки в длину с разбега	1	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Использование ИКТ	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	1	Мозговой штурм	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
21.	Базовые шаги аэробики	3	Использование ИКТ	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
22.	Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
23.	Технология подбора и составления комплекса упражнений	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
24.	Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
25.	Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
26.	Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	2	Работа в малых группах	ОК 04,08, ПК 1.1, 3.1,6.2
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>182</b>		
<b>Обязательная нагрузка</b>		<b>168</b>		
<b>Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения</b>		<b>47</b>		
<b>% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки</b>		<b>28 %</b>		

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Не предусмотрено

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Наименование разделов и тем занятий
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7	Раздел 2.2. Гимнастика. Тема 1.7. Составление композиции из акробатических упражнений
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	ЛР 8.1	Раздел 2. Спортивные игры. Тема: учебная игра по правилам.
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8.2	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Бег. Тема 1.19. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 9.1	Раздел 1. Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления; Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Тема 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тема 9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9.2	Раздел 2.3. Спортивные игры. Тема 1.10. Личная защита. Тема 1.11. Учебная игра. Тема 1.14. Групповые действия игроков.
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11	Раздел 2.2. Гимнастика. Тема 1.7. Составление композиции из акробатических упражнений. Тема 1.8. Выполнение композиции на оценку.



**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, Внесённых в рабочую  
ПРОГРАММУ**

<b>№</b>	<b>№ страницы</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Дата актуализации</b>	<b>Подпись разработчика</b>