

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
/ Гладышева М.С. /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

44.02.01 Дошкольное образование

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 *Дошкольное образование*, (приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 *Дошкольное образование*» от 17.08.2022 №743).

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - *Физическая культура, СГЦ. 04*

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю.

Разработчик(и) рабочей программы:
Шеменова С. В., преподаватель СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 *Дошкольное образование*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ООП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
практические занятия	<i>178</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>Не предусмотрены</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-8 семестры).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 1. Выполнение и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).	2	2,3
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	2,3
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 3. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И. п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	2,3
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 4. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	2,3
Тема 1.5. Метание мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	2,3
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 6. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	2,3
Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)		20	
Тема 2.1. Техника перемещений волейболиста	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 7. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
	Содержание учебного материала	-	

Тема 2.2. Прием и передача мяча	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	2,3
Тема 2.3. Подача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 2.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 2.5. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 11. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
Тема 2.6. Индивидуальные, групповые действия волейболистов	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 12. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 2.7. Командные действия волейболистов	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 13. Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 2.8. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 14. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	2,3
	Практическое занятие 15. Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены».	2	
	Практическое занятие 16. Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	

Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 3.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 17. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	
Тема 3.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 18. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
Тема 3.3. Ведение мяча и его виды	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2,3
Тема 3.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 21. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 3.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 22. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
	Практическое занятие 23. Овладение навыками личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
Тема 3.6. Двухсторонняя игра	Практическое занятие 24. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 4.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 25. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	1,2

	Практическое занятие 26. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 27. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
	Практическое занятие 28. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.	2	2,3
	Практическое занятие 30. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		20	
Тема 5.1. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 31. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	1,2,3
Тема 5.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 32. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	2,3
Тема 5.3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 33. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м.	2	2,3
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	-	

Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	2,3
Тема 5.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	2	2,3
Тема 5.6. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 36. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	2,3
	Практическое занятие 37. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров.	2	
Тема 5.7. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие 38. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	2,3
Тема 5.8. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	2,3
Тема 5.9. Метание мяча	Практическое занятие 40. Совершенствование техники метания малого мяча.	2	
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 6.1. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 41. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	2,3

	Практическое занятие 42. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	
Тема 6.2. Стретчинг	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 43. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	2,3
	Практическое занятие 44. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 6.3. Комплекс упражнений на развитие выносливости	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 45. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	2,3
Тема 6.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 46. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	2,3
	Практическое занятие 47. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 6.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 48. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 7.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 49. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Владение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	1,2
Тема 7.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 50. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Владение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
	Содержание учебного материала	-	

Тема 7.3. Ведение мяча и его виды	Практическое занятие 51. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2,3
Тема 7.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 52. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 53. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 7.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 54. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 55. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
Тема 7.6. Двухсторонняя игра	Практическое занятие 56. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	2,3
Раздел 8. Настольный теннис		8	
Тема 8.1. Стойки и перемещения в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	1,2,3
	Практическое занятие 57. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	Практическое занятие 58. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
Тема 8.2. Технические приемы в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 59. Поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2	2,3
Тема 8.3. Тактика игры Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 60. Тактические действия игроков в нападении и в защите.	2	2,3
Раздел 9. Подвижные игры		8	

Тема 9.1. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 61. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.	2	2,3
	Практическое занятие 62. Подвижные игры с элементами футбола.	2	
Тема 9.2. Национальные подвижные игры	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 63. Проведение игр «Лапта».	2	2,3
	Практическое занятие 64. Проведение игр «Городки».	2	
Раздел 10. Легкая атлетика		10	
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 65. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	2,3
Тема 10.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 66. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	2,3
Тема 10.3. Челночный бег	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 67. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».	2	2,3
	Практическое занятие 68. Проведение подвижной игры с элементами л/а.	2	
Тема 10.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие 69. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах.	2	2,3
Раздел 11. Спортивные игры (Волейбол)		18	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 11.1. Техника перемещений волейболиста	Практическое занятие 70. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
Тема 11.2. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 71. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	2,3
Тема 11.3. Подача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 72. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 11.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 73. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 11.5. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 74. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
Тема 11.6. Индивидуальные, групповые действия волейболистов	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 75. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 11.7. Командные действия волейболистов	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 76. Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 11.8. Подвижные игры с	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 77. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	2,3

элементами волейбола	Практическое занятие 78. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
Раздел 12. Бадминтон		10	
Тема 12.1. Основные стойки, повороты	Содержание учебного материала	-	1,2
	Практическое занятие 79. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов,	2	
Тема 12.2. Технические приемы в бадминтоне	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 80. Перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.	2	2,3
Тема 12.3. Тактика защиты и нападения в бадминтоне	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 81. Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2	2,3
	Практическое занятие 82. Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие 83. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	2,3
Раздел 13. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		12	
Тема 13.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 84. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	2,3
	Практическое занятие 85. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 13.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие 86. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	2,3
	Практическое занятие 87. Выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
Тема 13.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 88. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.	2	2,3
	Практическое занятие 89. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Всего:		178	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира. Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.05.2025).
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338> (дата обращения: 05.06.2025).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 05.06.2025).
4. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 01.06.2025).

Дополнительные источники:

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 420 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581450> (дата обращения: 05.06.2025).

2. Воронов Н. А. Прикладная физическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19623-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580780> (дата обращения: 10.06.2025).

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://minsport.gov.ru/?ysclid=lwuozzrtdk759653537>
3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 19.05.2025).
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://www.olympic.ru/>, свободный (дата обращения: 20.05.2024).
5. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска 	<p>ОК 4 ОК 8</p>	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. Оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; зачета.</p>

<p>физического здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения;</p> <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 		
---	--	--