

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

утверждаю
Директор СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ В.А. Кузнецов

19 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Программа разработана в соответствии с «Примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО ИРПО, Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Соленова К.Л., преподаватель дисциплины БД.11 Физическая культура.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 10 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин – А.В. Тимофеева

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина БД.11 Физическая культура является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки в структуре образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.</p>	<p><u>Овладение навыками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию; – планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий; <p><u>Сформировать знания о (об):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – нормативные и методические документы, в 	<p><u>Сформировать знания о (об):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – методиках составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения; – методиках составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности; – методике составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); 	<p>профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;</p> <p><u>Овладеть умением:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Составления комплексов упражнений производственной гимнастики;
<p>ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта</p>	<p><u>Овладеть умением:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта; 	<p><u>Понимание</u> значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</p> <p><u>Сформировать знания</u> об основных характеристиках профессиональной деятельности (группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания) и <u>уметь применить</u> их при составлении комплексов упражнений.</p>
<p>ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.</p>	<p><u>Овладение навыками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов, методических разработок и др.; 	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности; - процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы; <p><u>Уметь:</u></p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
		<ul style="list-style-type: none"> - готовить, оформлять, представлять и защищать результаты проектной деятельности; - представлять результаты собственной проектной деятельности.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	72
в том числе:	
Основное содержание	52
из них:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	18
Профессионально-ориентированное содержание	18
из них:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	10
Промежуточная аттестация (контрольная работа)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Теоретическое обучение</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Теоретическое обучение</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>Теоретическое обучение</p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p>Теоретическое содержание</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	<p>Практическое занятие</p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, 2.3
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2, 2.3
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		58	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.3
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	<p>Теоретическое обучение</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Теоретическое обучение Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01, ОК 04,
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Теоретическое обучение Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Практическое занятие Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Теоретическое обучение Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.3
	Практические занятия Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции	
групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)				
Основное содержание				
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>Теоретическое обучение Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Тема 2.7 Основная гимнастика	<p>Теоретическое обучение Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Методика выполнения общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Методика выполнения прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Тема 2.7 Спортивная гимнастика	<p>Практическое занятие Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Девушки			Юноши
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок			1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия		Объем часов	Формируемые компетенции
		на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.7 Акробатика	<p>Практическое занятие Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации</p>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)- Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 Аэробика	<p>Теоретическое обучение Методика выполнения базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
	Методика выполнения упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Теоретическое обучение Методика выполнения упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Упражнения и комплексы упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Упражнения и комплексы упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 Самбо	Теоретическое обучение Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 Футбол	Теоретическое обучение Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	
Тема 2.8 Баскетбол	Теоретическое обучение Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p>		
	<p>Практическое занятия Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	2	
Тема 2.8 Волейбол	<p>Теоретическое обучение Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Практическое занятие Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	2	
Тема 2.9 Теннис	<p>Теоретическое обучение Техника безопасности на занятиях теннисом. Разбор выполнения технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Практические занятия Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<p>Теоретическое обучение Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Роль игры в развитии физических способностей</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	<p>Теоретическое обучение Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Совершенствование техники различных видов бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Практические занятия Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p>	4	
<p>Темы проектов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. 2. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. 3. Бег, как средство укрепления здоровья. 4. Виды массажа 5. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. 6. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. 7. Возраст, рост-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров. 8. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека. 9. Гиподинамия – что это такое? 10. Двигательный режим и его значение. 			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.3.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
11. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода. 12. Женщина в современном спорте высших достижений. 13. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. 14. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни. 15. История возникновения и развития Олимпийских игр. 16. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 17. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. 18. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение. 19. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание. 20. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.			
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин, оснащенного оборудованием:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	рабочие места обучающихся	– парты – стулья
2	рабочее место преподавателя	– стол – стул
Дополнительное оборудование		
3	система хранения учебно-методических материалов	– стеллажи – тумбы
4	мебель	– шкаф для одежды
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	демонстрационное и/или интерактивное оборудование	– экран/интерактивная доска – проектор
2	лицензионное программное обеспечение	– Microsoft Windows 7 Pro, 10 Pro – Microsoft Office 2010, 2013, 2016, в том числе отечественного производства – Dr.Web Enterprise Security Suite
3	свободно распространяемое программное обеспечение	– Adobe Acrobat Reader, – Google Chrome, в том числе отечественного производства – Яндекс. Браузер
4	компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	– персональный компьютер на рабочем месте преподавателя
Дополнительное оборудование		
1	доска	– меловая
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	учебно-методический комплекс по дисциплине	– рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – тематический план – технологические карты занятий – методические рекомендации по выполнению практических заданий – фонд оценочных средств учебной дисциплины
2	учебные пособия	– презентации – аудиозаписи

№	Наименование оборудования	Техническое описание
3	дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	– мультимедийные презентации к занятиям

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

Помещение	Перечень оборудования и инвентаря
спортивный зал (универсальный)	<ul style="list-style-type: none"> – маты – стенка гимнастическая – тренажер беговая дорожка – медбол – штанга – гриф – скамья для жима – помост – гимнастическое бревно низкое – мостик гимнастический – конь гимнастический – барьер – тренажер сплит – стойка для приседа – гантели – мяч резиновый – скакалка – ядро – диск – мяч волейбольный – мяч баскетбольный – ракетка теннисная – мяч теннисный
стадион	<ul style="list-style-type: none"> – тренажер беговая дорожка – сектор для метания – сектор для прыжков – помост – турник – брусья – канат – гимнастическая стенка – прыжковая яма – кольцо баскетбольное – сетка волейбольная

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основных печатных и электронных изданий, и дополнительных источников:

Основные печатные и электронные издания:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 01.06.2023).

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. Текст электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 15.05.2024).

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 15.05.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 15.05.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 15.05.2024). – Режим доступа: по подписке.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов: [сайт] - URL: <http://www.school-collection.edu.ru> (дата обращения: 15.05.2024). – Текст : электронный.

2. Общедоступная мультязычная универсальная интернет-энциклопедия: [сайт] - URL: Режим доступа: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения: 15.05.2024). – Текст : электронный.

3. Федеральный портал "Российское образование": [сайт]-URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 15.05.2024).– Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) : [сайт]-URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 15.05.2024).– Текст: электронный.

5. КиберЛенинка : [сайт]-URL: <http://cyberleninka.ru> (дата обращения: 15.05.2024) – Текст: электронный.

6. Словари и энциклопедии : [сайт]-URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 15.05.2024). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01.	Р 1, Темы 1.1-1.6 Р 2, Темы 2.1-2.10	– Подготовка и защита рефератов по заданным темам – Подготовка презентаций к выступлениям с рефератами – Подготовка кроссворда – Составление словаря терминов – Контрольная работа
ОК 04.		
ОК 08.		
ПК 2.1	Р 1, Тема 1.5 Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.4, 2.5	
ПК 2.2	Р 1, Тема 1.6 Р 2, Тема 2.5	
ПК 2.3	Р 1, Темы 1.5, 1.6 Р 2, Тема 2.5	