

Министерство образования Омской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Омский педагогический колледж № 1»

Рабочая программа учебной дисциплины

**СГ 04. Физическая культура**

по специальности

**49.02.01 Физическая культура**

Омск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» (далее – БПОУ «ОПК № 1»).

Разработчики:

Васильев Максим Викторович, преподаватель БПОУ «ОПК № 1».

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>стр.</i>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. и ПК 1.1, ПК 1.3.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– 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 специальности.	– 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.
ПК 1.1	- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; - оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;	- направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы; - показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
ПК 1.3	- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и	- формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма

	уровня физической подготовленности участников; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;	при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
--	--	---

**Формируемые ОК:**

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

**Формируемые ПК:**

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	182
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	162
в т.ч. в форме практической подготовки	42
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	18
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

### 2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	182
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	180
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	4
в т.ч. в форме практической подготовки	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	176
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	8	
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров (практическая подготовка)	4	
<b>Тема 3. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
<b>Тема 4. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на	4	

	дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.		
<b>Тема 5. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 6. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах(Практическая подготовка)	2	
<b>Тема 7. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Тема 8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр. (Практическая подготовка)	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
<b>Тема 10. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 10.</b> 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.	4	



<b>Тема 11. Ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 11.</b> 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.	4	
<b>Тема 12. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
<b>Тема 13. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 14. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 15. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 16. Переходы с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

хода на ход в классических ходах	<b>Практическое занятие 16.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 17.</b> Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
<b>Тема 18.</b> Проведение соревнований по лыжным гонкам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 19.</b> Физические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 20.</b> Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	

<b>Тема 21. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 22. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> 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	
<b>Тема 23. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	4	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
<b>Тема 24. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
<b>Тема 25. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	

<b>Тема 26. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 27. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 28. Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 29. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 31. Комплекс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

упражнений с использованием тренажеров	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. (Практическая подготовка)	4	
Тема 32. Фитнес аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 33. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. (Практическая подготовка)	2	
Тема 34. Одновременные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 35. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 36. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение	4	

	подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 37. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 38. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 43.</b> 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. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 39. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 40. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 41. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. (Практическая подготовка)	4	

<b>Тема 42. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 43. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 49.</b> 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. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 44. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 50.</b> 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.	4	
<b>Тема 45. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 51.</b> 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».	4	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	

<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 46. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. (Практическая подготовка)	4	
<b>Тема 47. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия(Практическая подготовка)	2	
<b>Тема 48. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 49. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 50. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Тема 51. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>182</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки, ч.			Коды ОК, ПК, формирование которых способствует элемент программы
		1курс	2курс	3курс	
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>		<i>4</i>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
<b>Тема 1.1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение тестовых упражнений (практическая подготовка)*	<b>1</b>			ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
<b>Тема 1.2.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Строевые упражнения: движения на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование техники перекатов, кувырка вперед и назад. Лазания по гимнастической стенке (практическая подготовка)*	<b>1</b>			ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
	2. общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Упражнения в равновесии. Совершенствование техники стойки на лопатках.	<b>1</b>			ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
<b>Тема 1.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b> <b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>			ОК 08, ПК 1.1,ПК 1.3
		<b>6</b>			

	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>174</b>	
	Занятия в спортивных секциях, тренажёрном зале, ОФП.		
	Итоговая аттестация	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	182 часа	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих специальных помещений:

универсального спортивного зала, зала фитнеса, ритмики и аэробики, открытого стадиона широкого профиля.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

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>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

#### Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru](https://www.nsportal.ru).

### **3.3. Методическое обеспечение**

Изучение теоретического материала учебной дисциплины предполагает использование на учебных занятиях вводных инструктажей, инструкций.

Учебные занятия в рамках дисциплины **«Физическая культура»**: проводятся с элементами подготовки к демонстрационному экзамену по национальным стандартам. Дидактические единицы с элементами подготовки к ДЭ выделены курсивом и отмечены \*

В рамках учебных занятий предусматривается практическая подготовка: учебный материал в форме практической подготовки направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в колледже, являются отдельные виды легкой атлетики (в

основном беговые и прыжковые), спортивные игры, лыжные гонки, гимнастика, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие двигательных способностей.

Практические занятия проводятся в форме индивидуального и группового выполнения практических заданий, самостоятельной работы, самоконтроля и зачетных занятий

Успешное освоение содержания программы учебной дисциплины обеспечивается с помощью:

- технологии групповой работы,
- технологии коллективного способа обучения,
- технологии решения конкретных ситуаций,
- методов активного обучения,
- методов поэтапного разучивания,
- метода круговой тренировки.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия. На практических

занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п.

Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться. Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п. Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов; написание и защита индивидуального проекта; другие). К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для приобретения требуемых

знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения; направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;</p> <p>требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;</p> <p>показатели результативности физкультурно-спортивной работы;</p> <p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p>	<p>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</p> <p>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</p> <p>значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p> <p>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p> <p>– называет направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;</p> <p>– перечисляет требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;</p> <p>– оценивает результативность физкультурно-спортивной работы в соответствии с показателями;</p> <p>– называет формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>– составляет инструктажи по технике безопасности, способам и приёмам предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p>	<p>тестирование.</p>
<i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины:</i>		



<p>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 специальности; определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; оценивать результативность физкультурно-спортивной работы; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– планирует и организует физкультурно-спортивную работу;</li> <li>– использует оптимальные средства оценивания результативности физкультурно-спортивной работы;</li> <li>– применяет различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>– участвует в проведении соревнований, спортивных праздников, мероприятий и оценивает качество их организации;</li> </ul>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>
---	---	---

**Лист согласования рабочей программы  
СГ 04. Физическая культура**

**ОДОБРЕНА**  
Методическим объединением  
преподавателей  
физкультурно-спортивного  
цикла

протокол № 2  
от 11.09 2023 г.


Руководитель МО

Петанова К.С.

Ф.И.О.

  
(подпись)

Составитель(и):

  
(подпись)

Тасишев М.В.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

Эксперт (ы):

  
(подпись)

методист  
(должность)

Зайко Т.Н.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.