

**АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

Специальность среднего  
профессионального образования  
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»  
(углубленная подготовка)

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка).

Автор-составитель программы: к. пед. н., доц. Беланов А. Э., Чернышев В. А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка), протокол № 1 от «01» марта 2021 г.

## Содержание

<b>1. Паспорт программы дисциплины:</b>	
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины .....	5
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	7
<b>3. Условия реализации программы дисциплины</b>	
3.1. Образовательные технологии .....	19
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	19
3.3. Информационное обеспечение обучения .....	19
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>21</b>

## 1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.06), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (углубленная подготовка).

### 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на:

- формирование **общих компетенций**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

- формирование **профессиональных компетенций**:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

**знать:**

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

основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа,  
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</b>	
3 семестр	Зачет
4 семестр	Зачет
5 семестр	Зачет
6 семестр	Зачет
7 семестр	Зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Семестр 3</b>		
<b>Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4
<b>Занятие 2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
<b>Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
<b>Занятие 4. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	4
<b>Занятие 5. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2

<b>Занятие 1.</b> <b>Общефизическая</b> <b>подготовка.</b> <b>Социально-</b> <b>биологические</b> <b>основы физической</b> <b>культуры</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы	4
<b>Занятие 2.</b> <b>Общефизическая</b> <b>подготовка.</b> <b>Контрольное</b> <b>упражнение -</b> <b>прыжки через</b> <b>скакалку за 1мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 3.</b> <b>Общефизическая</b> <b>подготовка.</b> <b>Контрольное</b> <b>упражнение –</b> <b>сгибание и</b> <b>разгибание</b> <b>туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 4.</b> <b>Общефизическая</b> <b>подготовка.</b> <b>П.П.Ф.П.</b> <b>Контрольное</b> <b>упражнение –</b> <b>подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2



<b>Занятие 5.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – отжимания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 1.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Прием сверху, снизу.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Отработка элементов игры.	4
<b>Занятие 2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Прием сверху, снизу.</b> <b>Подача. Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Зачет</b>		2
<b>Семестр 4</b>		
<b>Занятие 3.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Блокирование.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4

<b>Занятие 4.</b> <b>Волейбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 5.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 6.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 7.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Ведение, передача, бросок.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Броски со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 1.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение –</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4

наклоны туловища за 1 мин.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 2.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – приседания за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Приседания за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 3.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение-отжимания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 4.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>П.П.Ф.П.</b> <b>Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4

<b>Занятие 5. Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
<b>Зачет</b>		2
<b>Семестр 5</b>		
<b>Занятие 1. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	1
<b>Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	1
<b>Занятие 3 Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	1
<b>Занятие 4 Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4

<b>Занятие 1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
<b>Занятие 2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
<b>Занятие 3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
<b>Занятие 4. Кросс.</b> <b>Контрольное упражнение-бег 100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
<b>Занятие 5. Кросс.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	2
<b>Занятие 6. Кросс.</b> <b>Контрольное упражнение – Метание гранаты.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	2
<b>Занятие 7.</b> <b>Контрольное</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2

упражнение-кросс.		
<b>Зачет</b>		2
<b>Семестр 6</b>		
<b>Занятие 1. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	0,5
<b>Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	0,5
<b>Занятие 3. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	0,5
<b>Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	0,5
<b>Занятие 2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	0,5

<b>Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100 м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	0,5
<b>Занятие 4. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	2
<b>Занятие 5. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
<b>Занятие 6. Контрольное упражнение-кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2
<b>Зачет</b>		2
<b>Семестр 7</b>		
<b>Занятие 1. Общефизическая подготовка. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы	2
<b>Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 3.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения.	2

<b>Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.</b>	Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 5. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
<b>Занятие 6. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
<b>Занятие 1. Волейбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	4



Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
<b>Занятие 2. Волейбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 3. Волейбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
<b>Занятие 4. Баскетбол. Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении с сопротивлением. Броски со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 5. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
<b>Занятие 6. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
<b>Занятие 7. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2

	<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
<b>Занятие 8. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
<b>Зачет</b>		2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>344</b>

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, используются активные и интерактивные формы обучения.

#### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.3. Информационное обеспечение обучения

##### Основная

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 620 с. — 978-5-906839-86-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65593.html>

3. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М.А. Соломченко, О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 81 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>

##### Дополнительная

1. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М.А. Соломченко, О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 81 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>

2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html> (дата обращения: 30.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/101087>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для бакалавров / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4497-0841-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102249.html> (дата обращения: 30.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102249>

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 30.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### Электронные ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru/>
2. <http://fizkulturnica.ru/>
3. <http://www.kazedu.kz/>
4. <http://sport-men.ru/>
5. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li><input type="checkbox"/> основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> обязательные тесты по общей физической подготовке:</li> <li><input type="checkbox"/> тест на скоростно-силовую подготовку - бег 100 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.</li> <li><input type="checkbox"/> тест на силовую подготовку:</li> <li><input type="checkbox"/> прыжки через скакалку, приседания,</li> <li><input type="checkbox"/> сгибание и разгибание туловища (лежа, руки за голову);- сгибание и разгибание рук (упор на гимнастическую скамейку);</li> <li><input type="checkbox"/> юноши - подтягивание на перекладине;</li> <li><input type="checkbox"/> тест на общую выносливость: юноши - бег 3000 м; девушки — бег 2000 м</li> </ul> <p>-сдача контрольных нормативов.</p>

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении</li> <li>- Определяет социальную значимость профессиональной деятельности</li> <li>- Выполняет самоанализ профессиональной пригодности</li> <li>- Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда</li> <li>- Определяет перспективы развития в профессиональной сфере</li> <li>- Изучает условия труда и выдвигает предложения по их улучшению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> обязательные тесты по общей физической подготовке:</li> <li><input type="checkbox"/> тест на скоростно-силовую подготовку - бег 100 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.</li> <li><input type="checkbox"/> тест на силовую подготовку:</li> <li><input type="checkbox"/> прыжки через скакалку, приседания,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет положительные и отрицательные стороны профессии - Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. деятельности - Определяет пути реализации жизненных планов</li> <li>- Участвует в мероприятиях, способствующих профессиональному развитию</li> <li>- Определяет перспективы трудоустройства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> сгибание и разгибание туловища (лежа, руки за голову);- сгибание и разгибание рук (упор на гимнастическую скамейку);</li> <li><input type="checkbox"/> юноши - подтягивание на перекладине;</li> <li><input type="checkbox"/> тест на общую выносливость:</li> </ul>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогнозирует результаты выполнения деятельности в соответствии с задачей</li> <li>- Находит способы и методы выполнения задачи - Выстраивает план (программу) деятельности</li> <li>- Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для решения задачи</li> <li>- Анализирует действия на соответствие эталону (нормам) оценки результатов деятельности</li> <li>-Анализирует результат выполняемых действий и выявляет причины отклонений от норм (эталона)</li> <li>- Определяет пути устранения выявленных отклонений</li> <li>- Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>юноши - бег 3000 м;</li> <li>девушки — бег 2000 м</li> <li>-сдача контрольных нормативов.</li> </ul>
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Описывает ситуацию и называет противоречия</li> <li>- Оценивает причины возникновения ситуации</li> <li>- Определяет субъектов взаимодействия в возникшей ситуации</li> <li>- Находит пути решения ситуации</li> <li>- Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для разрешения ситуации</li> <li>- Прогнозирует развитие ситуации</li> <li>- Организует взаимодействие субъектов-участников ситуации</li> <li>- Берет на себя</li> </ul>	

	ответственность за принятое решение	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выделяет профессионально-значимую информацию (в рамках своей профессии)</li> <li>- Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет</li> <li>- Задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи</li> <li>- Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами</li> <li>- Находит в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п.)</li> <li>- Сопоставляет информацию из различных источников</li> <li>- Определяет соответствие информации поставленной задаче</li> <li>- Классифицирует и обобщает информацию</li> <li>- Оценивает полноту и достоверность информации</li> </ul>	
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях</li> <li>- Извлекает информацию с электронных носителей</li> <li>- Использует средства ИТ для обработки и хранения информации</li> <li>- Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения</li> <li>- Создает презентации в различных формах</li> </ul>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устанавливает позитивный стиль общения</li> <li>- Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией</li> <li>- Признает чужое мнение</li> <li>- При необходимости отстаивает собственное мнение</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимает критику</li> <li>- Ведет деловую беседу в соответствии с этическими нормами</li> <li>- Соблюдает официальный стиль при оформлении документов</li> <li>- Составляет отчеты в соответствии с запросом и предъявляемыми требованиями</li> <li>- Оформляет документы в соответствии с нормативными актами</li> <li>- Выполняет письменные и устные рекомендации руководства</li> <li>- Общается по телефону в соответствии с этическими нормами</li> <li>- Способен к эмпатии</li> <li>- Организует коллективное обсуждение рабочей ситуации</li> </ul>	
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивирует деятельность обучающихся</li> <li>- Ставит цели перед обучающимися</li> <li>- Организует деятельность обучающихся</li> <li>- Осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- Конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации</li> <li>- Организует работу по выполнению задания в соответствии с инструкциями Берет на себя ответственность за качество образовательного процесса</li> </ul>	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализирует собственные сильные и слабые стороны</li> <li>- Определяет перспективы профессионального и личностного развития</li> <li>- Анализирует существующие препятствия для карьерного роста</li> <li>- Составляет программу саморазвития, самообразования</li> <li>- Определяет этапы достижения поставленных целей</li> <li>- Определяет необходимые</li> </ul>	

	<p>внешние и внутренние ресурсы для достижения целей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирует карьерный рост</li> <li>- Выбирает тип карьеры</li> <li>- Участвует в мероприятиях, способствующих карьерному росту</li> <li>- Владеет навыками самоорганизации и применяет их на практике</li> <li>- Владеет методами самообразования</li> </ul>	
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее содержания, технологий, ее целей, смены</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет технологии, используемые в проф. деятельности</li> <li>- Определяет источники информации о технологиях проф. деятельности</li> <li>- Определяет условия и результаты успешного применения технологий</li> <li>- Анализирует производственную ситуацию и называет противоречия между реальными и идеальными условиями реализации технологического процесса</li> <li>- Определяет причины необходимости смены технологий или их усовершенствования</li> <li>- Указывает этапы технологического процесса, в которых происходят или необходимы изменения</li> <li>- Определяет необходимость модернизации</li> <li>- Генерирует возможные пути модернизации</li> <li>- Дает ресурсную оценку результата модернизации (экономическую, экологическую и т.п.)</li> <li>- Составляет алгоритм (план) действий по модернизации</li> <li>- Проектирует процесс модернизации</li> </ul>	
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеет формами и методами проведения профилактических мероприятий по предупреждению травматизма у детей</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет регулировать нагрузку, предупреждать утомляемость учащихся на уроке</li> <li>- Соблюдение техники безопасности при работе с различными предметами (материалами) на уроке (занятии)</li> </ul>	
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает и выполняет требования ФГОС</li> <li>- Выполняет требования устава учебного заведения.</li> <li>- Соблюдает санитарно - гигиенических требований к организации обучения.</li> </ul>	
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованность постановки целей и задач урока в соответствии с особенностями учебного предмета, возраста, класса, санитарно-гигиеническими нормами</li> <li>- соответствие структуры и содержания урока целям и сопутствующим задачам;</li> <li>- обоснованность выбора методов и форм организации учебной деятельности обучающихся на уроках</li> </ul>	
ПК 1.2. Проводить уроки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полнота реализации дидактической цели урока</li> <li>- обоснованность применения методов и форм организации учебной деятельности обучающихся на уроках</li> <li>- точность распределения времени на этапах урока</li> <li>- рациональность использования ТСО при проведении урока</li> <li>- соответствие структуры урока его типу</li> <li>- соблюдение педагогической этики на уроке</li> <li>- соблюдение каллиграфического режима, норм и правил русского языка в устной и письменной речи</li> <li>- обоснованность применения современных педагогических технологий</li> </ul>	
ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постановка целей и задач внеурочной деятельности соответственно особенностям учебного предмета, возраста, класса,</li> </ul>	

занятия.	санитарно-гигиеническим нормам - Реалистичность и измеримость достижимости целей и задач внеурочной деятельности и общения	
ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.	- Обоснованность выбора форм и методов организации внеурочного занятия, - Применение методов и форм организации внеурочной деятельности обучающихся соответственно поставленным целям и задачам - Целесообразность использования технических и аудиовизуальных средств, наглядности	
ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.	- обоснованный выбор направлений и форм внеклассных мероприятий в соответствии с темой и задачами воспитательной работы на четверть - соответствие структуры и содержания внеклассного мероприятия целям и поставленным задачам - обоснованность постановки цели внеклассного мероприятия	

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.	- владение содержанием и формами деятельности классного руководителя по духовно – нравственному развитию и воспитанию обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни	
--	---	--

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

#### ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20\_\_ - 20\_\_ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

#### ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20\_\_ - 20\_\_ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения