

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

44.02.01 Дошкольное образование

(углубленная подготовка)

на базе среднего общего образования

на базе основного общего образования

Армавир, 2021

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Председатель цикловой методической комиссией



Е.В. Михно

15.06.2021 г.



Ю

ЮУ ЮМТ

Е.С. Федотенков

2021 г.

Рассмотрена

На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 15.06.2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.01 Дошкольное образование (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1351).

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент.

Мальцев В.Г., преподаватель

Для поступивших в 2019 году

Рецензенты:

Преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУРА «КАПТ»

Б.Ш. Баранов

Преподаватель ГБПОУРА «КАПТ» Р.К. Набоков

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 14 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 17 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

4. Количество часов на освоение программы учебной 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-----------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | — |
| практические занятия | 172 |
| контрольные работы | — |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i> | — |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i> | — |
| индивидуальные задания | 72 |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 100 |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i> | <i>дифференцированного зачета</i> |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем 1 | Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 | |
|---|---|--|-----------------------|---|
| РАЗДЕЛ 1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 82 | | |
| Практические занятия по теме 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1 | Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. | 1 | 1 |
| | 2 | Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. | 1 | |
| | 3 | Физическая культура в организации трудовой деятельности человека | 1 | |
| | 4 | Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. | 1 | |
| | 5 | Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. | 1 | |
| | 6 | Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). | 1 | |
| | 7 | Оздоровительная ходьба. | 1 | |
| | 8 | Оздоровительный бег. | 1 | |
| | | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | - | | |
| Практические занятия по теме 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | Содержание учебного материала | | 19 | |
| | 1 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц | 1 | 2 |
| | 2 | «Подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств | 1 | |
| | 3 | Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); | 1 | |
| | 4 | Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча | 1 | |
| | 5 | Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди | 1 | |
| | 6 | Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины | 1 | |
| | 7 | Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра | 1 | |
| | 8 | Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса. | 1 | |
| | 9 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди | 1 | |
| | 10 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, спины | 1 | |
| | 11 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, бедра | 1 | |
| | 12 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, брюшного пресса. | 1 | |
| | 13 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, рук | 1 | |
| | 14 | Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, ног | 1 | |
| | 15 | Лечебная физкультура | 1 | |
| | 16 | Разогрев мышц | 1 | |
| | 17 | Система потягивания | 1 | |
| | 18 | Система расслабления мышц | 1 | |
| 19 | Упражнения для укрепления мышц шеи | 1 | | |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | - | |
| Практические занятия по теме 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | Содержание учебного материала | 23 | 2 |
| | 1 Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях | 1 | |
| | 2 Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели | 1 | |
| | 3 Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) | 1 | |
| | 4 Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. | 1 | |
| | 5 Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах | 1 | |
| | 6 Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах | 1 | |
| | 7 Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах | 1 | |
| | 8 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. | 1 | |
| | 9 Самомассаж | 1 | |
| | 10 Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п). | 1 | |
| | 11 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью | 1 | |
| | 12 Спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | |
| | 13 Развитие основных физических качеств и способностей | 1 | |
| | 14 Укрепление здоровья | 1 | |
| | 15 Расширение функциональных возможностей организма | 1 | |
| | 16 Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. | 1 | |
| | 17 Формирование культуры движений | 1 | |
| | 18 Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью | 1 | |
| | 19 Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | 1 | |
| | 20 Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений | 1 | |
| | 21 Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации | 1 | |
| | 22 Развитие основных физических качеств и способностей | 1 | |
| 23 Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1: | 32 | |
| | 1. Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности». | | |
| | 2. Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма» | | |
| | 3. Выполнение рефератов по темам: «Краткая история олимпийских игр», «Участие в Олимпиадах». | | |
| | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | - | |
| Раздел 2. | Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки | 227 | |
| Практические занятия по | Содержание учебного материала | 21 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|---|
| теме 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой | 1 | Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности | 1 | 2 |
| | 2 | Понятие физической подготовки | 1 | |
| | 3 | Понятие технической подготовки | 1 | |
| | 4 | Понятие психологической подготовки | 1 | |
| | 5 | Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий | 1 | |
| | 6 | Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях | 1 | |
| | 7 | Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) | 1 | |
| | 8 | Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели | 1 | |
| | 9 | Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи | 1 | |
| | 10 | Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки | 1 | |
| | 11 | Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью | 1 | |
| | 12 | Тренировочные занятия: разминка | 1 | |
| | 13 | Тренировочные занятия: основной этап | 1 | |
| | 14 | Тренировочные занятия: отдых | 1 | |
| | 15 | Анализ самочувствия во время тренировки | 1 | |
| | 16 | Составление графика индивидуальной тренировки | 1 | |
| | 17 | Взвешивание в процессе тренировочной деятельности | 1 | |
| | 18 | Тренировка и питание | 1 | |
| | 19 | Тренировка и водно-солевой баланс организма | 1 | |
| | 20 | Использование спортивного инвентаря в тренировочной деятельности | 1 | |
| | 21 | Регулирование хронологических рамок тренировки | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся к теме 2.1.: Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики. | | 40 | |
| | Лабораторные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| Практические занятия по теме 2.2. Физическое совершенствование со спортивно- | Содержание учебного материала | | 34 | |
| | 1 | Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. | 1 | 2 |
| | 2 | Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах | 1 | |
| | 3 | Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; | 1 | |
| | 4 | Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом | 1 | |

| | | | | |
|--|----|---|---|--|
| оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью | | каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, | | |
| | 5 | Опорные прыжки через препятствия. | 1 | |
| | 6 | Строевые команды и приемы. | 1 | |
| | 7 | Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. | 1 | |
| | 8 | Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; | 1 | |
| | 9 | Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. | 1 | |
| | 10 | Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. | 1 | |
| | 11 | Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), | 1 | |
| | 12 | Преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов. | 1 | |
| | 13 | Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). | 1 | |
| | 14 | Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм); | 1 | |
| | 15 | Технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка). | 1 | |
| | 16 | Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе) | 1 | |
| | 17 | Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). | 1 | |
| | 18 | Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе) | 1 | |
| | 19 | Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (настольном теннисе). | 1 | |
| | 20 | Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (ручном мяче). | 1 | |
| | 21 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис). | 1 | |
| | 22 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (бадминтон). | 1 | |
| | 23 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч). | 1 | |
| | 24 | Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны: | 1 | |
| | 25 | Захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. | 1 | |
| | 26 | Упражнения в страховке и само страховке при падении. | 1 | |
| | 27 | Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вида спорта. | 1 | |
| | 28 | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). | 1 | |
| | 29 | Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях | 1 | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|------------|
| | | соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). | |
| | 30 | Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). | 1 |
| | 31 | Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). | 1 |
| | 32 | Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). | 1 |
| | 33 | Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. | 1 |
| | 34 | Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). | 1 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся к теме 2.2.: 1. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий 2. Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок. 3. Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги» 4. Метание гранаты с места, с 3-5 шагов. 5. Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания 6. Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки 7. Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия 8. Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её. 9. Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки 10. Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом. 11. Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание. 12. Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита. 13. Индивидуальная защита, командная защита, защита 2х2х1 14. Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча. 15. Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево. 16. Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта. 17. Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание. Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату). | 100 |
| | | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - |
| | | Контрольные работы (не предусмотрены) | - |
| Практические занятия по теме 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности | Содержание учебного материала | | 32 |
| | 1 | Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий (основы) | 1 |
| | 2 | Тестирование специальных физических качеств(основы) | 1 |
| | 3 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе | 1 |

| | | | | |
|---|----|---|-----------|---|
| | 4 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе | 1 | |
| | 5 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе | 1 | |
| | 6 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе | 1 | |
| | 7 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в ручном мяче | 1 | |
| | 8 | Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности | 1 | |
| | 9 | Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) | 1 | |
| | 10 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис) | 1 | |
| | 11 | Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях | 1 | |
| | 12 | Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | 1 | |
| | 13 | Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий | 1 | |
| | 14 | Наблюдения за индивидуальным здоровьем в баскетболе | 1 | |
| | 15 | Наблюдения за индивидуальным здоровьем в волейболе | 1 | |
| | 16 | Наблюдения за индивидуальным здоровьем в мини-футболе | 1 | |
| | 17 | Наблюдения за индивидуальным здоровьем в настольном теннисе | 1 | |
| | 18 | Тестирование специальных физических качеств в баскетболе | 1 | |
| | 19 | Тестирование специальных физических качеств в волейболе | 1 | |
| | 20 | Тестирование специальных физических качеств в мини-футболе | 1 | |
| | 21 | Тестирование специальных физических качеств в настольном теннисе | 1 | |
| | 22 | Способы спортивно-оздоровительной деятельности в лечебной физкультуре | 1 | |
| | 23 | Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в баскетболе | 1 | |
| | 24 | Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в волейболе | 1 | |
| | 25 | Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в мини-футболе | 1 | |
| | 26 | Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в настольном теннисе | 1 | |
| | 27 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ бадминтон) | 1 | |
| | 28 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч) | 1 | |
| | 29 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\мини-футбол) | 1 | |
| | 30 | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ волейбол) | 1 | |
| | 31 | Здоровый образ жизни в условиях тренировок | 1 | |
| | 32 | Правильный подбор одежды и обуви для тренировок | 1 | |
| | | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - | |
| | | Контрольные работы (не предусмотрены) | - | |
| Раздел 3. | | Введение в профильную физическую культуру | 35 | |
| Практические занятия по теме 3.1 | | Содержание учебного материала | 15 | |
| | 1 | Повышение физической и технической подготовленности | 1 | 2 |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|-----|
| Практикоориентированная подготовка | 2 | Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности | 1 | |
| | 3 | Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки | 1 | |
| | 4 | Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) | 1 | |
| | 5 | Понятие физической, технической и психологической подготовки | 1 | |
| | 6 | Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки) | 1 | |
| | 7 | Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. | 1 | |
| | 8 | Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений | 1 | |
| | 9 | Тестирование физических качеств | 1 | |
| | 10 | Организация и судейство массовых спортивных соревнований | 1 | |
| | 11 | Спортивные соревнования | 1 | |
| | 12 | Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | 1 | |
| | 13 | Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий | 1 | |
| | 14 | Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях | 1 | |
| | 15 | Формирование культуры движений | 1 | |
| | | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | - | | |
| Практические занятия по теме 3.2 Прикладная физическая подготовка. | Содержание учебного материала | | 20 | |
| | 1 | Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. | 1 | 2,3 |
| | 2 | Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. | 1 | |
| | 3 | Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств. | 1 | |
| | 4 | Прикладные упражнения начальной военной подготовки. | 1 | |
| | 5 | Строевые команды и приемы. | 1 | |
| | 6 | Бег и его разновидности | 1 | |
| | 7 | Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. | 1 | |
| | 8 | Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату. | 1 | |
| | 9 | Лазанье по гимнастическому канату. | 1 | |
| | 10 | Опорные прыжки через препятствия). | 1 | |
| | 11 | Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. | 1 | |
| | 12 | Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. | 1 | |
| | 13 | Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы | 1 | |
| | 14 | Упражнения для воспитания ловкости. | 1 | |
| | 15 | Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний | 1 | |
| | 16 | Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг | 1 | |

| | | | | |
|---------------|----|---|------------|--|
| | 17 | Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения | 1 | |
| | 18 | Упражнения для воспитания гибкости. | 1 | |
| | 19 | Упражнения для воспитания ловкости | 1 | |
| | 20 | Упражнения для воспитания быстроты | 1 | |
| | | Лабораторные работы (не предусмотрены) | - | |
| | | Контрольные работы (не предусмотрены) | - | |
| Всего: | | | 344 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примечание:

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением НЧОУ ВО АЛСИ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский, тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

4. 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>

Дополнительная литература

1. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| личностные: | |
| <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |

| | |
|--|---|
| <p>средств и методов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите | |
| <p>метапредметные:</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | |
| <p>предметные:</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений.

| <p>Результаты (освоенные компетенции):</p> | <p>Формы и методы контроля и оценки</p> |
|---|---|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |

| | |
|---|--|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |
| ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. | практические занятия, тестирование, индивидуальные задания |