

**Министерство образования и науки Самарской области**  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
**«Самарский техникум промышленных технологий»**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГБПОУ «СТПТ»  
от «30» мая 2022г.  
№ 04-24/95у

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена специальности  
44.02.01 Дошкольное образование

Самара, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (далее – ФГОС СПО) 44.02.01 Дошкольное образование, профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» и программы воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Одобрена на заседании ПЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от «30» мая 2022г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Котова Т.А.

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ ФИО

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ ФИО

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ ФИО

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский техникум промышленных технологий»

Разработчики:

Лузанова Татьяна Александровна, преподаватель ГБПОУ СО Самарский техникум промышленных технологий

Экспертиза выполнена:

Праслова Марина Александровна, методист ГБПОУ СО Самарский техникум промышленных технологий

Дата актуализации	Результат актуализации

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 44.02.01. Дошкольное образование.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование личностных результатов:

Личностные результаты (в соответствии с программой воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование)
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

<p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p>
<p>ЛР 14 Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися</p>
<p>ЛР 15 Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт</p>
<p>ЛР 16 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</p>
<p>ЛР 17 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам</p>

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций:

<p>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование)</p>
<p>ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>
<p>ОК 02 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>
<p>ОК 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>
<p>ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>
<p>ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 06 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p>
<p>ОК 07 Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>
<p>ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение</p>

квалификации.
ОК 09 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 регулирующих ее правовых норм.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование профессиональных компетенций:

Профессиональные компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование)
ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 272 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	272
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	162
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	100
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	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>32/32/30</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	<b>6</b>	
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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		
	Самостоятельная работа обучающихся. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		

Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. Самостоятельная работа обучающихся. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	10	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах		
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		-/24/10	
Тема 10.	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

<b>Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	<b>10</b>	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<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.		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<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.	<b>4</b>	
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<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.		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<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.	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>-/10/20</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<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.		ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники координации при переходе с одного хода на другой. Прохождение	<b>20</b>	

	дистанций на скорость. Совершенствование техники спусков со склона и поворотов		
<b>Тема 16. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
<b>Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения		
<b>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. <b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>-/12/40</b>	
<b>Тема 20. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. <b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений		

	утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
<b>Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
<b>Тема 22. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меня направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности).	<b>30</b>	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>-/16</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м		
<b>Тема 25. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		

в длину.	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.		17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
Тема 26. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>-/24</b>	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		
Тема 29. Стрейтчинг	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений		

движений	детей дошкольного возраста.		
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.		
Раздел 7. Лыжная подготовка		-/10	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 38. 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.		
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 39. 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.		
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала	4	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты»,		

	«Сороконожки», «Команда быстроногих».		
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>-/12</b>	
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
<b>Тема 40. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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).		
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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).		
<b>Тема 42. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
<b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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».		
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.		
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>-/8</b>	
<b>Тема 44. Бег на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-

короткие дистанции.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<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.		
Тема 45. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
Тема 46. Челночный бег	<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	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
Тема 46. Челночный бег	<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».		
	<b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а		
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>-/14</b>	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 49. Базовая аэробика	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.		

<b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 51. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-11, ЛР 1-3, ЛР 7, ЛР 14-17, ПК 1.1, ПК 1.3., ПК 3.2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.		
<b>Тема 52. Фитбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01-11, ЛР 1-
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		
<b>Всего:</b>		<b>272</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование:

- спортивная инфраструктура, обеспечивающая проведение всех видов практических занятий;
- комплект учебников и учебной литературы;
- учебно-методический комплекс «Физическая культура», рабочая программа, календарно- тематический план;
- библиотечный фонд;
- комплект учебно-наглядных пособий по разделам дисциплины.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование).

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.

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.

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.

Дополнительные источники :

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный

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

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

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

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование; дифференцированный зачет.
уметь: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; дифференцированный зачет.