

Приложение ППСЗ по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование  
2024-2025 уч.г.:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **СГ. 04 Физическая культура**

**для специальности**

**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

г. Алексеевка  
2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование с учетом профессиональных стандартов: при разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н (ред. от 05.08.2016)

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПСССЗ:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
ПК 1.1	Планировать мероприятия,	

	направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.	
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	

**Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н (ред. от 05.08.2016), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

**уметь:**

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 3) пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

**знать:**

- 1) роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) основы здорового образа жизни;
- 3) условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

**Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Профессионал, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

- 1) уметь подбирать содержание и материалы для оформления презентации в соответствии с восприятием человека
- 2) знать и понимать: компьютерные средства обучения; возможности программы Microsoft Office? SMART notebook; SMART table;
- 3) уметь применять компьютерные средства обучения
- 4) знать и понимать профессиональную терминологию;
- 5) владеть профессиональной терминологией; коммуницировать с разными субъектами образовательного процесса.

**1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

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.

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.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 144 часа, из них в форме практической подготовки – 36 часов; в том числе практических занятий - 142 часа; лекционных – 2 часа.

## **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>	<b>144</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>144</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>36</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>2</b>
лабораторные работы	*
практические занятия	<b>142</b>
контрольные работы	*
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов (ЛР), ОК, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Средства физической культуры</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>2/2</b>	ОК 8
	1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		ЛР 1, ЛР 2
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Раздел 2. Практический</b>		<b>142</b>	
Легкая атлетика Тема 2.1. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>40</b>	
	1 Спортивная ходьба	<b>2</b>	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	1. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		
Легкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>8/2</b>	ЛР 2, ЛР 5,



Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	1	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		ЛР 9, ОК 8
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>8/2</b>	
	1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования) 2. 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. 3. 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 2.3. Эстафетный бег	1	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>4/0</b>	
		Прием и передача эстафетной палочки. Эстафета 4*100 м		
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
		1 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах 2. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции и финиширование Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	<b>8/0</b>	ОК 8 ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9,
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>8/0</b>	

	1. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время 2. 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.		
Тема 2.5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>4/4</b>	ЛР 2, ЛР 9 ОК 8
	1   Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	4/4	
	Организация и проведение подвижных игр Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров 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».		
Тема 2.6. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>8/2</b>	ОК 8, ЛР 2, ЛР 7 ЛР 9
	1   Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8/2	
	1. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.		
Тема 2.7.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>6/4</b>	ОК 8

Метание мяча и гранаты	1	Метание мяча и гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		ЛР 1, ЛР 2 ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: 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. Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		<b>6/4</b>	
Раздел 3. Гимнастика			<b>32</b>	
Тема 3.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/4</b>	ОК 8 ЛР 1, ЛР 2 ЛР 9
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		6/4	
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.			
Тема 3.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>16/4</b>	ОК 8, ЛР 2, ЛР 7 ЛР 9
	1	Атлетическая и ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		

	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		16/4	
	1. Освоение комплексов ритмической и атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. 2. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины 3. . Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия			
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/4</b>	ОК 8, ЛР 2, ЛР 7 ЛР 9
	1	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/4</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. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов			
Тема 3.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>4/4</b>	ОК 8, ЛР 2. ЛР 9
	1	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/4	
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой			
Раздел 4. Лыжная подготовка.			<b>30/0</b>	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>4/2</b>	ОК 8,

Строевые упражнения с лыжами	1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/2	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование строевых упражнений с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком			
Тема 4.2 Классические хода	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного хода		<b>12/2</b>	ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		12/2	
	1. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного хода 2. 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».			
Тема 4.3. Преодоление препятствий и способов подъемов и спусков	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>10/2</b>	ОК 08, ЛР 2, ЛР 9
	1	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		10/2	
	Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей			
Тема 4.4. Способы торможения и	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>2/0</b>	ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на		

поворотов в движении		одну или две палки. Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки. Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием			
Тема 4.5. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>2/0</b>	ОК 08, ЛР 2, ЛР 9
	1	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Переход с одновременного хода на попеременный ход		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с одновременного хода на попеременный ход			
Раздел 5. Волейбол Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>28</b>	ОК 08, ЛР 2, ЛР 7 ЛР 9
	1	Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	<b>6/0</b>	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/0</b>	
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.			
Тема 5.2. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		6/0	ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	1	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: 1. Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование 2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. 3. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач:		<b>6/0</b>	

	верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах			
Тема 5.3. Подача мяча	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>4/0</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Подачи мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая и нижняя боковая подача		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/0	
	1.Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям. 2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).			
Тема 5.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/0</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/0	
	1.Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям. 2. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»			
Тема 5.5. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/0</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Тренировка и двухсторонняя игра.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/0	
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.			
Раздел 6. <b>Баскетбол</b> Тема 6.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>12</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия	<b>2/0</b>	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	1.Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и защите			

Тема 6.2 Передачи мяча	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		2/0	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Передачи мяча: отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	1. 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.			
Тема 6.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		2/0	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	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.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	1. 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.			ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
Тема 6.4 Бросок в корзину	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		2/0	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Техника броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	1.	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.		
Тема 6.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		2/0	ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
	Совершенствование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.			ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9



<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144/36</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, , волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Место для стрельбы

Открытый стадион:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### **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). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). 3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» <http://moodle.alcollege.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	<p>спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	
--	--	--



