

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Астафьева Ольга Александровна  
Должность: Проректор по профессиональному образованию  
Дата подписания: 03.10.2023 17:37:20  
Уникальный программный ключ:  
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

Приложение 3.6  
к ОПОП-П по специальности  
44.02.01 Дошкольное образование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Орехово-Зуево, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

*(профессии/специальности)*

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.1., ПК1.2

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <b>Овладение универсальными учебными</b>	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

	<p><b>познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать</li> </ul>	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	---

	<p>полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p>выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста</p>	<p>Н 1.1.01 составление календарно-тематического плана проведения режимных моментов в I половину дня для своей возрастной группе на практике;</p> <p>Н 1.1.02 составление календарно-тематического плана режимных мероприятий во II половину дня для своей возрастной группы на практике;</p> <p>Н 1.1.03 разработка конспекта проведения утренней гимнастики (зарядки) для своей возрастной группы на практике;</p> <p>Н 1.1.04 разработка конспекта проведения</p>	<p>У 1.1.01 определять цели, задачи, содержание и методы организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста, в том числе в условиях инклюзивного образования;</p> <p>У 1.1.02 в соответствии с целью и задачами планировать содержание мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста, в том числе в условиях инклюзивного</p>

	<p>гимнастики после дневного сна для своей возрастной группы на практике;</p> <p>Н 1.1.05 разработка конспекта проведения физкультурного занятия смешанного типа для своей возрастной группы на практике;</p> <p>Н 1.1.06 разработка конспекта проведения сюжетного физкультурного занятия для своей возрастной группы на практике;</p> <p>Н 1.1.07 разработка конспекта проведения дневной (вечерней) прогулки для своей возрастной группы на практике;</p>	<p>образования;</p> <p>У 1.1.03 разрабатывать и оформлять документацию, обеспечивающую организацию мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста;</p> <p>У 1.1.04 оформлять настольно-печатные материалы, документы на ИКТ-оборудовании;</p> <p>З 1.1.01 основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования, федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного и начального общего образования;</p> <p>З 1.1.02 содержание вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие»;</p> <p>З 1.1.03 основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;</p> <p>З 1.1.04 законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;</p> <p>З 1.1.05 общие закономерности развития</p>
--	--	--

		ребенка в раннем и дошкольном возрасте;
ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.	Н 1.2.01 анализ развивающей предметно-пространственной среды, позволяющей обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями, в групповой комнате детского сада, физкультурном зале, на спортивной площадке ДОО; Н 1.2.02 формирование РППС, позволяющей обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (для организованной и самостоятельной двигательной деятельности).	У 1.2.01 описывать основные компоненты, характеризующие РППС, созданную в групповой комнате, физкультурном зале, спортивной площадке ДОО, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья; У 1.2.02 оценивать и делать выводы об уровне оснащенности РППС с учетом возможности использования с детьми с ОВЗ; У 1.2.03 оценивать и делать выводы о степени безопасности и психологического комфорта РППС, с учетом возможностей детей с ОВЗ; У 1.2.04 оценивать и делать выводы о возможности трансформации пространства в групповой комнате, спортивном зале в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач, планируемых результатов, с учетом состояния детей с ОВЗ; У 1.2.05 оценивать и делать выводы о степени полифункциональности спортивного инвентаря и оборудования, возможности использования в разных

		<p>видах двигательной активности, с учетом возможностей детей с ОВЗ;</p> <p>З 1.2.01 знать характеристику основных компонентов РППС (оборудование физкультурного зала, спортивной площадки, ЦДА групповой комнаты) создаваемой в групповой комнате, физкультурном зале, на спортивной площадке ДОО, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ;</p> <p>З 1.2.02 знать требования к развивающей предметно-пространственной среде (насыщенность среды, трансформируемость пространства, полифункциональность материалов, вариативность, доступность, безопасность), позволяющей обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ;</p> <p>знать варианты конструирования и оснащения оборудованием и инвентарем центра двигательной активности в пространстве групповой комнаты ДОО в соответствии с программно-нормативными требованиями по образовательной области «Физическое развитие», с учетом возрастных</p>
--	--	--

		анатомо-физиологических особенностей детей, гендерных различий, детских предпочтений, особенностей детей с ОВЗ.
--	--	---

## **2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.:</b>	
практические занятия	68
лекции	4
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
практические занятия	20
<b>Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>0/10/2</b>	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b> Обучение техники бега на короткие и средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Лекция</b>	<b>2</b>	
	<p>1.Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование</p> <p>2. В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок.</p>		
<b>Тема 1.2</b> Эстафетный бег 4 x100, 4x400 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<p>1. Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом.</p>		

	2. Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.		
<b>Тема 1.3</b> <i>Техника спортивной ходьбы.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Ходьба является циклическим локомоторным движением. Во всех видах ходьбы (обычная, спортивная и др.) имеется одна и та же особенность - постоянная опора. Эта особенность и отличает ходьбу от бега, где чередуются опорные и полетные периоды. В ходьбе, таким образом, постоянная опора о грунт осуществляется то одной, то одновременно обеими ногами. Двойной шаг (шаг с левой ноги и с правой) составляет один цикл движения. Каждая нога в ходьбе бывает опорной и переносной (маховой). 2. Руки, согнутые в локтевых суставах (под углом 90°), движутся энергично и в то же время ненапряженно. Движения кистей рук направлены вперед к средней линии тела и назад, несколько в сторону. Плечи расслаблены, свободно опущены. Руки помогают скороходу сохранить равновесие и являются регулятором частоты (темпа) шагов.		
<b>Тема 1.4</b> Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И		

	начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b> Комплекс физических упражнений для разминки на легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК.1.2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.		
<b>Тема 1.6</b> Общая и специальная часть разминки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно - сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения)		
	2. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>0/60/0</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК.1.2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов		

комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК.1.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК.1.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК.1.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК.1.2
	<b>Практические занятия</b>	8	

прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Тема 2.6 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.6 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Обучение упражнениям с гантелями, с набивными мячами, обручем, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения у гимнастической стенки.		
Тема 2.7 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Лекция</b>	<b>2</b>	
	Изучение техники лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок.	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Обучение техники передвижения на лыжах, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Обучение техники подъемов и спусков.		
	Закрепление техники передвижения на лыжах, техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2 км девушки и 3 км юноши.		

	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.		
<b>2.8 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.8</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега <sup>1</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет</b>		2	ОК 01, ОК 04
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Граната для метания, ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

**Печатные и электронные издания, рекомендуемые для использования при реализации общеобразовательной дисциплины**

#### **Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование).
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование).
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование).

#### **Дополнительные источники**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Профессиональное образование).
2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование).

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>2</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 1.1, ПК.1.2	Р.1 Темы 1.5, 1.6, Р.2 Темы 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> </ul>

ПК.1.2	Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> </ul>
--------	-----------------------------	---