Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

г. Екатеринбург

Утверждено приказом директора
ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F4608FF173A2BA3FE0410F570E0AFD3
Владелец: Степанов Сергей Владимирович
Действителен: с 30.01.2023 до 24.04.2024

_____С.В. Степанов

Приказ № 12-10/5 от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура
/для студентов 2-4 курса на базе основного общего образования/
/для студентов 1-3 курса на базе среднего общего образования/

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 30

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 32

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.-ПК 3.4.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК	Общие компетенции	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	• распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; • анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; • определять этапы решения задачи; • выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; • составлять план действия; • определять необходимые ресурсы; • владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; • реализовывать составленный план; • оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	• актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; • основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; • алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; • методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; • порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	• определять задачи для поиска информации; • определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; • структурировать получаемую информацию; • выделять наиболее значимое в перечне информации; • оценивать практическую значимость результатов поиска; • оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для	• номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; • приемы структурирования информации; • формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; • порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.

		решения профессиональных задач; • использовать современное программное обеспечение; • использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	• организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	• описывать значимость своей специальности;	• значимость профессиональной деятельности по специальности;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны

	поддержания необходимого уровня физической подготовленности	деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	риска физического здоровья для специальности; • средства профилактики перенапряжения

Профессиональные компетенции	Навыки	Умения	Знания
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы			
ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	• разработки общего плана физкультурно-спортивной работы • анализа и оценки физкультурно-спортивной работы	• определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы • разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы • оценивать результативность физкультурно-спортивной работы	• нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ • цели и задачи физкультурно-спортивной работы • направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы • требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы • показатели результативности физкультурно-спортивной работы
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия	• проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей	• использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач	• способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры • средства физической культуры для

в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях		гражданского и патриотического воспитания молодежи	формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	• анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий • планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия • наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию • проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-	• использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников • разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач • оценивать соответствие мест проведения, оборудования и	• формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия • методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий • техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при

	массового мероприятия • проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия • определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности	инвентаря нормам техники безопасности • проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий • виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации • техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю
ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	• участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) • наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	• планировать работу судейской коллегии • пользоваться контрольно – измерительными приборами • оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	• основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» • порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) • состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей • правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)
Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности			

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	• изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта *(*с учетом специфики вида профессиональной деятельности*)* и методических материалов, обеспечивающих их реализацию • планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий • разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы	• анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта • анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) • осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта • осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий	• нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта • разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) • технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта • педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта
Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (по выбору)			
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительн	• определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	• определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся • находить, анализировать	• технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

ым общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.		возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы) • планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом • задач и особенностей образовательной программы • образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы • фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей) • особенностей группы обучающихся • санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и	

		здоровья обучающихся	
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	• проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической	• понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей) • контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений • использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы обучения (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: • - задач дополнительной общеразвивающие программам в области физической культуры и спорта;	• требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • содержание и методику реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания • формы и типы учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта • характеристики различных методов, форм, приемов и средств обучения при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия

		• -состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей); • -осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии (если это целесообразно); • - готовить обучающихся к участию в, соревнованиях	выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта • особенности работы с обучающимися, одаренными в области физической культуры и спорта и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья • требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся
ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.	• педагогического наблюдения за обучающимися, анализа и интерпретации результатов педагогического наблюдения, с учетом задач, особенностей программы и обучающихся • контроля и оценки освоения дополнительных общеразвивающих программ, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки • текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях • разработки рекомендаций по	• контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений • устанавливать соответствие средства, методы и приемы физического воспитания поставленным целям и задачам • создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения	• подходы к анализу учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта • требования к контролю и учёту при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания освоения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения

	корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта	образовательной программы • определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ • наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации • пользоваться контрольно-измерительными приборами • анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей программы и обучающихся; • использовать различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и	дополнительной общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта • особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов • понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта • методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта

		спорта • корректировать процесс освоения образовательной программы, собственную педагогическую деятельность по результатам педагогического контроля и оценки освоения общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта	
ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.	• ведения документации, обеспечивающей реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта	• составлять текущую и периодическую отчетность на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам • вести учебную, плановую документацию, документацию учебного помещения (при наличии) на бумажных и электронных носителях	• учётно - отчётную документацию и требования к её ведению

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180 (72/72/36)
в т.ч. в форме практической подготовки	180 (72/72/36)
в т. ч.:	
теоретическое обучение	62 (32/16/14)
практические занятия (включая зачеты и диф. зачет)	118 (40/56/22)
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация (з/з/дз)	6 (2/2/2)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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

1 год обучения

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. часов	В форме практ. подготовки	В т.ч. в форме практических занятий и лаб. работ	В т.ч. в форме сам. работы	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура как область знаний			18	18	4		
Тема № 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.	**Содержание**						
	1-2	**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4.
Тема № 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	**Содержание**						
	3-4	**Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4.
	5-6	**Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4.
	7-8	**Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4.

	9-10	**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4.
	В т.ч. практические занятия						
	11-12	***Практическое занятие 1-2. Тест на тему: «Физическая культура и профессиональная деятельность».***	2	2	2		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1-ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4.
Тема № 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	**Содержание**						
	13-14	**Средства профессионально-прикладной физической подготовки.** Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4.
	В т.ч. практические занятия						
	15-16	***Практическое занятие 3-4. Тест на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка».***	2	2	2		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1-ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4.
Тема № 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный	**Содержание**		2	2			
	17-18	**Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.**	2	2			ОК 01, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.5

комплекс «Готов к труду и обороне»							
Раздел 2. Физическое совершенствование (гимнастика)			22	22	20		
Тема № 2.1. Гимнастика	**Содержание**						
	19-20	**Техника безопасности на занятиях гимнастикой**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.3
	В т.ч. практические занятия						
	21-22	**Практическое занятие 5-6. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
	23-24	**Практическое занятие 7-8. Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний** (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения.	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
	25-26	**Практическое занятие 9-10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
	27-28	**Практическое занятие 11-12. Развитие физических способностей средствами гимнастики**.	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.

	29-30	**Практическое занятие 13-14. Строевая подготовка.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
	31-32	**Практическое занятие 15-16. Развитие физических способностей средствами гимнастики.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	33-34	***Практическое занятие 17-18. Сдача нормативов*** *(Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье).*	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	35-36	**Практическое занятие 19-20. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	37-38	**Практическое занятие 21-22. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	39-40	***Практическое занятие 23-24. Сдача нормативов*** *(Лазание по канату 4м на время с помощью ног (сек), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)).*	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
Раздел 3. Физическое совершенствование (легкая атлетика)			30	30	14	0	
Тема № 3.1. Лёгкая атлетика	**Содержание**						
	41-42	**Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.5, ПК 2.1,

	43-44	**История и правила соревнований бега** на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересечённой местности	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	45-46	**История и правила соревнований эстафетного бега.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	47-48	**История и правила соревнований спортивной ходьбы.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	49-50	**История и правила соревнований прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	51-52	**История и правила соревнований прыжков в высоту** способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	53-54	**История и правила соревнований метания гранаты, толкание ядра.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	55-56	**Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.**	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
	В т.ч. практические занятия						
	57-58	**Практическое занятие 25-26. Развитие физических способностей**, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.

	59-60	***Практическое занятие 27-28. Сдача нормативов (Бег на 30м, бег на 60м).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	61-62	**Практическое занятие 29-30. Освоение техники выполнения двигательных действий.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	63-64	***Практическое занятие 31-32. Сдача нормативов (Бег на 100м, челночный бег 3х10м).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	65-66	***Практическое занятие 33-34. Сдача нормативов (Бег на 2000м (девушки), на 3000м (юноши)).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	67-68	***Практическое занятие 35-36. Сдача нормативов (Прыжок в длину с места толчком двумя ногами).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	69-70	***Практическое занятие 37-38. Сдача нормативов (Метание спортивного снаряда: весом 700г (юноши), весом 500г (девушки)).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	71-72	***Практическое занятие 39-40 Зачет***	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1.-ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.-ПК 3.4.

2-й год обучения

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. часов	В форме практ. подготовки	В т.ч. в форме практических занятий и лаб. работ	В т.ч. в форме сам. работы	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 4. Физическое совершенствование (спортивные игры «баскетбол»)			32	32	26	0	
Тема № 4.1. Спортивные игры (баскетбол)	**Содержание**						
	1-2	**Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.5, ПК 2.1,
	3-4	**История возникновения баскетбола.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	5-6	**Правила игры в баскетбол. Жесты судей.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	В т.ч. практические занятия						
	7-8	**Практическое занятие 1-2. Перемещения по площадке. Ведение мяча.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	9-10	***Практическое занятие 3-4. Сдача нормативов (Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек)).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.

	11-12	***Практическое занятие 5-6. Сдача нормативов (Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек)).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	13-14	**Практическое занятие 7-8. Передачи мяча**: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	15-16	**Практическое занятие 9-10. Броски мяча по кольцу с места, в движении.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	17-18	***Практическое занятие 11-12. Сдача нормативов (Штрафной бросок (из 10 бросков)).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	19-20	***Практическое занятие 13-14. Сдача нормативов (Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	21-22	**Практическое занятие 15-46. Тактика игры в нападении.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	23-24	**Практическое занятие 17-18. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	25-26	**Практическое занятие 19-20. Тактика игры в защите в баскетболе.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.

	27-28	**Практическое занятие 21-22. Групповые и командные действия игроков.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	29-30	**Практическое занятие 23-24. Игра по упрощенным правилам.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	31-32	**Практическое занятие 25-26. Игра по правилам.**	2	2	2		
Раздел 5. Физическое совершенствование (спортивные игры «волейбол»)			38	38	28	0	
Тема № 5.1. Спортивные игры (волейбол)		**Содержание**					
	33-34	**Техника безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.5, ПК 2.1,
	35-36	**История возникновения волейбола.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	37-38	**Правила игры в волейбол. Жесты судей.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.2.
	39-40	**Развитие физических способностей**, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	41-42	**Освоение техники выполнения двигательных действий.**	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	В т.ч. практические занятия						

	43-44	**Практическое занятие 27-28. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	45-46	**Практическое занятие 29-30. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	47-48	**Практическое занятие 31-32. Сдача нормативов (Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз).**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	49-50	**Практическое занятие 33-34. Сдача нормативов (Подача в зоны (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз).**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	51-52	**Практическое занятие 35-36. Передачи мяча.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	53-54	**Практическое занятие 37-38. Сдача нормативов (Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)).**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	55-56	**Практическое занятие 39-40. Сдача нормативов (Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз).**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5.
	57-58	**Практическое занятие 41-42. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	59-60	**Практическое занятие 43-44. Страховка у сетки. Расстановка игроков.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.

	61-62	**Практическое занятие 45-46. Тактика игры в защите, в нападении.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	63-64	**Практическое занятие 47-48. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	65-66	**Практическое занятие 49-50. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	67-68	**Практическое занятие 51-52. Игра по упрощенным правилам волейбола.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	69-70	**Практическое занятие 53-54. Игра по правилам.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	71-72	***Практическое занятие 55-56 Зачет***	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1.-ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.-ПК 3.4.

3-й год обучения

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. часов	В форме практ. подготовки	В т.ч. в форме практических занятий и лаб. работ	В т.ч. в форме сам. работы	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности			18	18	12		
Тема № 6.1. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)	**Содержание**						
	1-2	**Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.**	2	2			ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.5, ПК 2.1,
	3-4	**Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности**, направленные на повышение функциональных возможностей организма.	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	5-6	**Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности : быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.**	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1.
	В т.ч. практические занятия						
	7-10	***Практическое занятие 1-4. Развитие физических способностей****, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной*	4	4	4		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.

		деятельности. ***(Составить комплекс упражнений).***					
	11-14	**Практическое занятие 5-8. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.**	4	4	4		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	15-18	***Практическое занятие 9-12. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния****, в том числе динамики его изменения. (Составить дневник самоконтроля)*	4	4	4		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
Раздел 7. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания			16	16	8		
Тема № 7.1 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	**Содержание**						
	19-20	**Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания**, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	21-22	**Развитие основных физических качеств**	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	23-24	**Упражнения для поддержания работоспособности.**	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.

	25-26	**Профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.**	2	2			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	В т.ч. практические занятия						
	27-28	**Практическое занятие 13-14. Повышение функциональных возможностей организма.**	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	29-32	***Практическое занятие 15-18. Развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности. (Составить комплекс упражнений).***	4	4	4		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	33-34	***Практическое занятие 19-20. Профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. (Составить комплекс упражнений).***	2	2	2		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1.
	35-36	***Практическое занятие 21-22 Дифференцированный зачет***	2	2	2		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ПК 1.1.-ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.-ПК 3.4.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физической культуры и базовых видов спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 образовательной программы по данной специальности 49.02.01 Физическая культура;

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва: КноРус, 2021. — 339 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / - 12-е изд. – М.: Академия, 2014. – (Сер. Бакалавриат).

3.2.2 Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.

2. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. 460 образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный

4. Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов: Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/86139

5. Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507- 45383-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302582 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 6-изд., стер. – М.: Академия, 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		

выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

	для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Рабочая программа является приложением к образовательной программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Программа содержит общую характеристику учебной дисциплины, определяет структуру, содержание, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Разработчик(и) рабочей программы:
Быков С.А. – преподаватель социально-гуманитарного цикла