Приложение 2.4
к ОПОП-П по специальности
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей в области физической культуры и дополнительного образования
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева, к.с-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным советом Архангельского педколледжа
Протокол № 2
от «19» мая 2025 г.
Председатель экспертного совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____Л.А. Перова
«20» мая 2025 г.

Перова Людмила Алексеевна

Подписано цифровой подписью: Перова Людмила Алексеевна
Дата: 2025.06.19 11:07:07 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Архангельск 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 301
1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы: 301
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины: 301
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 302
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 302
2.2. Содержание дисциплины 303
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 316
3.1. Материально-техническое обеспечение 316
3.2. Учебно-методическое обеспечение 316
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 316

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	144	110
Курсовая работа (проект)	–	–
Самостоятельная работа	–	–
Промежуточная аттестация в *форме зачета*	–	–
Всего	144	110

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
1 семестр		***34***	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**3/-**	
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека	**Содержание**	**1**	**ОК 08**
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	**Содержание**	**2**	**ОК 08**
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.		
Раздел 2. Легкая атлетика		**3/8**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание**	**3**	**ОК 08**
	Правила легкой атлетики. Организация соревнований по легкой атлетике.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»	2	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	

	Практическое занятие 2. «Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение подводящих упражнений»	1	
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника прыжка в длину с разбега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений»	2	
Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на средние дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 4. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 м. – девушки, 2000 м. – юноши»	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника передачи эстафетной палочки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 5. «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах»	1	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		**-/8**	
Тема 3.1. Передвижение, остановки, повороты	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника передвижений, остановок, поворотов		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 6. «ТБ на занятиях баскетболом. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите»	2	
Тема 3.2. Передачи мяча	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника передачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 7. «Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу»	2	
Тема 3.3. Ведения мяча	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника ведения мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	

	Практическое занятие 8. «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»	2	
Тема 3.4. Бросок в корзину	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника броска мяча в корзину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 9. «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»	2	
Раздел 4. Гимнастика		**-/6**	
Тема 4.1. Физические упражнения	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 10. «ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов»	2	
	Практическое занятие 11. «Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц»	2	
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника выполнения упражнений танцевальной аэробики, атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 12. «Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки»	2	
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		**-/6**	
Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста.	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника передвижений		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 13. «ТБ на занятиях волейболом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке»	2	

Тема 5.2. Прием и передача мяча.	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника приема и передачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 14. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах»	2	
Тема 5.3. Подача мяча	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника подачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 15. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения подач: верхняя и нижняя подача мяча. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Зачет»	2	
	Всего за 1 семестр	**34/28**	
2 семестр		**32**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**3/-**	
Тема 1.3. Здоровый образ жизни.	**Содержание**	**3**	**ОК 08**
	1. Основы здорового образа и стиля жизни. 2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. 3. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. 4. Компоненты здорового образа жизни.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		**3/10**	
Тема 6.1. Строевые упражнения с лыжами	**Содержание**	**3**	**ОК 08**
	Правила лыжного спорта. Организация соревнований по лыжам. Виды лыжного спорта.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 16. «ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком»	2	
Тема 6.2. Классические ходы	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника классических ходов		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	

	Практическое занятие 17. «Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода»	2	
Тема 6.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника перехода с хода на ход в классических ходах		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 18. «Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход»	2	
Тема 6.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника преодоления препятствий и подъемов в гору, торможения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 19. «Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения»	2	
Тема 6.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника прохождения дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 20. «Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км»	1	
	Практическое занятие 21. «Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени»	1	
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		**-/4**	
Тема 5.4. Техника игры в волейбол	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника и тактика игры в волейбол		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 22. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)»	2	
Тема 5.5. Подвижные игры	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика проведения подвижных игр с элементами волейбола. Техника выполнения передач и		

с элементами волейбола.	подач.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 23. «Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»»	1	
	Практическое занятие 24. «Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач»	1	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол.)		**-/4**	
Тема 3.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника выполнения индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 25. «Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке»	4	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		**-/8**	
Тема 2.6. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 26. «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»	2	
Тема 2.7. Бег на длинные дистанции	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на длинные дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 27. «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»	2	
Тема 2.8. Челночный бег	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника челночного бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 28. «Совершенствование техники челночного бега. Проведение	2	

	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»»		
	Практическое занятие 29. «Проведение подвижной игры с элементами л/а. Зачет»	2	
	Итого за год:	**66/54**	
3 семестр		**24**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**3/-**	
Тема 1.4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	**Содержание**	**3**	**ОК 08**
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально - экономических факторов на организм человека. 2. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности.		
Раздел 2. Легкая атлетика		**-/6**	
Тема 2.9. Бег на короткие дистанции	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»	2	
Тема 2.10. Метание малого мяча	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника метания малого мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 2. «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»	2	
Тема 2.11. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика проведения подвижных игр с элементами легкой атлетики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 3. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр»	2	

Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол.)		**3/8**	
Тема 3.6. Передачи мяча	**Содержание**	3	**ОК 08**
	Правила баскетбола. Организация соревнований по баскетболу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 4. «Совершенствование передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча правой, левой рукой снизу»	2	
Тема 3.7. Ведения мяча в движении	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника ведения мяча в движении		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 5. «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»	2	
Тема 3.8. Бросок в корзину	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника броска мяча в корзину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. «Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Совершенствование техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей»	2	
Тема 3.9. Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 7. «Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Личная защита на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра»	2	
Раздел 4. Гимнастика		**-/4**	
Тема 4.3. Акробатика	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника выполнения акробатических упражнений		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 8. «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»	1	
	Практическое занятие 9. «Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8	1	

	элементов»		
Тема 4.4. Упражнения дыхательной гимнастики	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 10. «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений. Зачет»	2	
	Всего за 3 семестр	**24/18**	
4 семестр		**22**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**3/-**	
Тема 1.5 Физические способности человека и их развитие	**Содержание**	**3**	**ОК 08**
	1. Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные особенности развития. 2. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости.		
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		**3/6**	
Тема 5.6. Прямой нападающий удар	**Содержание**	3	**ОК 08**
	Правила волейбола. Организация соревнований по волейболу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 11. «Изучение техники нападающего удара в волейболе. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Броски в парах, нападающий удар через сетку»	2	
Тема 5.7. Подача мяча	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника подачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 12. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения подач: верхняя и нижняя подача мяча. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения»	2	
Тема 5.8. Техника игры в волейбол	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника игры в волейбол		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 13. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным	2	

	правилам волейбола, игра по правилам)»		
Раздел 2. Лёгкая атлетика		**-/10**	
Тема 2.12. Бег на короткие дистанции	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 14. «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»	2	
Тема 2.13. Кроссовая подготовка	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника кроссового бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 15. «Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости»	3	
	Практическое занятие 16. «Кросс по пересеченной местности 2000м»	1	
Тема 2.14. Прыжки в длину.	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника прыжков в длину		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 17. «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега»	2	
Тема 2.15. Подвижные игры и эстафеты	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика проведения подвижных игр и эстафет		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 18. «Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров. Зачет»	2	
	Итого за год:	**46/34**	
5 семестр		**16**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**3/-**	
Тема 1.6 Спорт в	**Содержание**		**ОК 08**

физическом воспитании студентов	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спор. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. 2. Краткая история спортивных игр. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах.	**3**	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		**-/6**	
Тема 2.16. Бег на короткие дистанции	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на короткие дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров»	2	
Тема 2.17. Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника бега на средние и длинные дистанции		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 2. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	2	
Тема 2.18. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика проведения подвижных игр с элементами атлетики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 3. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Методика проведения подвижных игр»	2	
Раздел 4. Гимнастика		**2/5**	
Тема 4.5. Стрейтчинг	**Содержание**	2	**ОК 08**
	Правила гимнастики. Организация соревнований по гимнастике. Виды гимнастики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие 4. «Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками»	2	
	Практическое занятие 5. «Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины»	2	

Тема 4.6. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника выполнения упражнений на развитие силовой выносливости		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 6. «Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики»	1	
	Всего за 5 семестр	**16/11**	
6 семестр		**16**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**5/-**	
Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание**	**5**	**ОК 08**
	1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. 2. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений		
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		**-/5**	
Тема 5.9. Блокирование	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника блокирования		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 7. «Изучение техники блокирования в волейболе. Упражнения в парах, тройках. Групповое блокирование»	2	
Тема 5.10. Подача мяча	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника подачи мяча		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 8. «Совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Подачи в парах, со стеной, через сетку с расстояния 7-9 м. от нее»	1	
Тема 5.11. Прямой нападающий удар	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 9. «Совершенствование техники нападающего удара в волейболе. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Броски в парах, нападающий удар через сетку»	2	

Раздел 2. Лёгкая атлетика		**-/6**	
Тема 2.19. Развитие скоростных способностей	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика развития скоростных способностей		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 10. «Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40–60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 –20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м)»	1	
Тема 2.20. Эстафетный бег	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника эстафетного бега		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 11. «Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 –3 х 70 – 80метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки»	1	
Тема 2.21. Развитие скоростно-силовых качеств	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика развития скоростно-силовых качеств		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 12. «Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши –до 3 кг, девушки –до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 –14 метров»	1	
Тема 2.22. Метание гранаты	**Содержание**		**ОК 08**
	Техника метания гранаты		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**1**	
	Практическое занятие 13. «ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 –5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств»	1	
Тема 2.23. Развитие общей выносливости	**Содержание**		**ОК 08**
	Методика развития общей выносливости		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**2**	
	Практическое занятие 14. «ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Зачет»	2	
	Итого за год:	**32/22**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

3.2.2. Основные электронные издания

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.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2023. – URL: https://www.minsport.gov.ru/ (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
2. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – 2023. – URL: https:// www.olympic.ru/ (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [сайт]. – 2023. – URL: https:// www. nsportal.ru (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
4. ФизкультУРА: Информационный проект по физической культуре и спорту. – URL: http://www.fizkult-ura.ru/ (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	точность в определении роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос
Основы здорового образа жизни	точность в определении принципов, правил здорового образа жизни	устный опрос

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	точность в определении условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	устный опрос
Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	физкультурно-оздоровительная деятельность соответствует установленным требованиям	оценка результатов практических работ
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	использование средств профилактики профессионального перенапряжения соответствует требованиям	оценка результатов практических работ
Промежуточная аттестация в форме зачета.		