

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ТУЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тула 2023

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 2015 г., рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (в ред. 2017 г.), в соответствии с ФГОС СОО (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413) (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»); приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. N 732); с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98; с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763) по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

Разработчики:

Сафонова Н.В., отличник физической культуры и спорта, руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, приказ. № 6 от 24.03.2023г

Принята педагогическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», протокол №3 от 30.03.2023 г.

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ №135-од от 06.04.2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 «Дошкольное образование».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели освоения дисциплины:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК;
- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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	В части трудового воспитания: - 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. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и общения - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выполнять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	- 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 производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	- уметь интегрировать знания из разных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- 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 производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, - ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- 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 производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
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. ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии. ПК 1.4. Организовывать процесс воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с санитарными нормами и правилами.	Практический опыт: - организация и проведение утренней гимнастики (зарядки); - проведение подвижных игр на разных этапах разучивания, с элементами соревнования, с целью развития физических качеств; - определение уровня физической нагрузки и двигательной активности на физкультурном занятии; - проведение тестирования по диагностике двигательного навыка или двигательного качества. Умения: - проводить мероприятия по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима и режимные моменты в	- 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 производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;

	соответствии с возрастом; - определять уровень физической нагрузки и двигательной активности на физкультурном занятии; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила при организации и проведении физических упражнений с детьми раннего и дошкольного возраста. Знания: - особенности планирования мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики (зарядки), гимнастики после дневного сна, физкультурных занятий, физкультурных досугов и праздников).	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем общеобразовательной программы дисциплины	78
в т.ч.	
Основное содержание	56
в т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	48
Профессионально – ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (зачёт, дифференцированный зачёт)	2

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)	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК04, ОК 08
Основное содержание		8	ОК 01, ОК04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 01, ОК04, ОК 08
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	ОК 01, ОК04, ОК 08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их направленность	2	ОК 01, ОК04, ОК 08
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования	2	ОК 01, ОК04, ОК 08
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК04, ОК 08

культура в режиме учебного дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	64	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Методико-практические занятия		16	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Профессионально ориентированное образование		16	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практические занятия 3. 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»	2	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала Практические занятия 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Содержание учебного материала Практические занятия 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4
	Практические занятия		
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)		
Основное содержание		48	ОК 01, ОК04, ОК 08
Учебно-тренировочные занятия		15	ОК 01, ОК04, ОК 08
Тема 2.6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	15	ОК 01, ОК04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции (2000м (девушки), 3000м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4*100, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину 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 лёгкой атлетики		
Тема 2.7 Гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: в парах, в группах, на снарядах, вольных упражнений. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка»		
	Совершенствование акробатических элементов		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации		
Тема 2.8	Содержание учебного материала	17	ОК 01, ОК04, ОК 08
	Практические занятия	17	

Баскетбол	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты; ловля и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведения 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		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.9 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12	<i>ОК 01, ОК04, ОК 08</i>
	Практические занятия	12	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков.		
	Совершенствование поворотов на месте и в движении: переступанием вокруг пятки лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.		
	Совершенствование преодоления спусков и подъёмов: спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Совершенствование подъёмов скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».		
	Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход, переходов с одновременных ходов на попеременные.		
	Совершенствование прохождения дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши		
	Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		78	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: наличие учебного кабинета физического воспитания

Оборудование учебного кабинета:

- учебные гранаты 500г и 700г;
- гимнастические маты;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. 216 с.
2. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. - М.: Юрайт, 2019. 794 с.
3. Кузнецов В С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.

Дополнительные источники:

1. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Интернет - ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: [http:// school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/> – Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: [http://cyberleninka.ru /](http://cyberleninka.ru/)
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru> - Режим доступа: свободный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL:[http://minstm.gov.ru /](http://minstm.gov.ru/)
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: [http://krugosvet.ru /](http://krugosvet.ru/)
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: [http://edu.ru /](http://edu.ru/)
10. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL:<http://fcior.edu.ru/> .

4.Контроль и оценка результатов освоения 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 мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; П-о/с: Темы 1.5, 1.6; Раздел 2: П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; о/с: Темы 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	- составление кроссворда; - защита презентации; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование; - тестирование (контрольная работа по теории); - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов комплекса ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачёте.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; П-о/с: Темы 1.5, 1.6; Раздел 2: П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; о/с: Темы 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; П-о/с: Темы 1.5, 1.6; Раздел 2: П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; о/с: Темы 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	
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. ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии. ПК 1.4. Организовывать процесс воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с санитарными нормами и правилами.	Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4; П-о/с: Темы 1.5, 1.6; Раздел 2: П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	