Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ «ВСПК»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

Специальность среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

углубленной подготовки

Форма обучения

очная

Волгоград 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968.

Авторы рабочей программы учебной дисциплины:

Моисеева Н.И., преподаватель высшей квалификационной категории, ГАПОУ «ВСПК»

Рабочая программа **рассмотрена** на заседании ПЦК Физической культуры

Протокол заседания ПЦК от «10» мая 2023 г. № 10

Председатель ПЦК Физической культуры

 Моисеева Н.И..

Рабочая программа **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета от «30» мая 2023 г. № 7

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

# 

Рецензент: Огульчанский В.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и технологии физической культуры и спорта, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры».



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 3 |
|  | * 1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины | 3 |
|  | * 1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы | 3 |
|  | * 1. Цели и задачи учебной дисциплины | 9 |
|  | * 1. Использование часов вариативной части образовательной программы | 10 |
|  | * 1. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины | 10 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 10 |
|  | 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 10 |
|  | 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 11 |
| 3. | Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 17 |
|  | 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 17 |
|  | 3.2. Информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы | 17 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 18 |

1. **Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Подвижные игры

* 1. **Область применения рабочей программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании44.00.00. Образование и педагогические науки, 49.00.00. Физическая культура и спорт.

Программа или ее части могут быть реализованы с применением ЭО и ДОТ при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной аттестации обучающихся

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающегося формируются общие и профессиональные компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-­спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 13** |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем | **ЛР 15** |
| Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | **ЛР 16** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии | **ЛР 17** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектом  Российской Федерации** | | |
| Демонстрирующий политическую культуру и электоральную активность; проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения | | **ЛР 18** |
| Способный к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории | | **ЛР 19** |
| Содействующий социально-экономическому и культурно-историческому развитию Волгоградской области | | **ЛР 20** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями** | | |
| Осознающий выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможности реализации собственных жизненных планов | | **ЛР 21** |
| Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных и профессиональных проблем | | **ЛР 22** |
| Стремящийся к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | | **ЛР 23** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** | | |
| Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии, способный к саморазвитию, самосовершенствованию, стремящийся учиться на протяжении всей жизни | | **ЛР 24** |
| Проявляющий осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе направления профессиональной подготовки и профессионального развития | | **ЛР 25** |

**Соотнесение личностных и образовательных результатов реализации ОПОП по специальности 49.02.01 Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код личностных**  **результатов реализации программы воспитания** | **Коды ОК**  **(из ФГОС СПО)** | **Коды ПК**  **(из ФГОС СПО)** |
| ЛР 1 | ОК 1 | ПК 2.3, ПК 2.4 |
| ЛР 2 | ОК 6 | ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.5 |
| ЛР 3 | ОК 11 | ПК 1.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.6 |
| ЛР 4 | ОК 1, ОК 5, ОК 6 | ПК 3.1 |
| ЛР 5 | ОК 5, ОК 9 | ПК 3.1 |
| ЛР 6 | ОК 6, ОК 8 | ПК 2.4, ПК 3.1 |
| ЛР 7 | ОК 6 | ПК 3.1 |
| ЛР 8 | ОК 6 | ПК 3.1, ПК 3.2 |
| ЛР 9 | ОК 2, ОК 10 | ПК 3.1, ПК 3.2. |
| ЛР 10 | ОК 6, ОК 8 | ПК 3.1 |
| ЛР 11 | ОК 6, ОК 8 | ПК 3.1, ПК 3.2 |
| ЛР 12 | ОК 7 | ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.3, ПК 2.4 |
| ЛР 13 | ОК 1, ОК 5 | ПК 1.1 |
| ЛР 14 | ОК 2, ОК 7 | ПК 5.2 |
| ЛР 15 | ОК 4 | ПК 2.5, ПК 2.6 |
| ЛР 16 | ОК 9, ОК 7 | ПК 3.1, ПК 3.3 |
| ЛР 17 | ОК 11, ОК 5 |  |

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (подвижные игры) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

основы судейства по базовым видам спорта;

разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

* 1. **Использование часов вариативной части образовательной программы** не предусмотрено
  2. **Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

1. **Структура и содержание учебной дисциплины**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 57 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 38 |
| в том числе: |  |
| лекции | 19 |
| лабораторные занятия | \* |
| практические занятия | 19 |
| контрольные работы | \* |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* | \* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 19 |
| в том числе: |  |
| *Реферат, домашняя работа, конспект, дидактический материал, анализ* |  |
| **Вид итогового контроля зачет** | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| **1** | ***2*** | ***3*** |  |  |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | | **24** |  |  |
| **Тема № 1.** Роль физической культуры в развитии человека. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |  |
| **Тема № 2** Физическая культура и профессиональная деятельность. | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность |  |
| 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. |  |
| 3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. |  |
| 4.Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. |  |
| 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. |  |
| **Тема № 3.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. |  |
| 2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. |  |
| **Тема № 4.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО. |  |
| **Раздел 2. Физическое совершенствование** | | **188** |  |  |
| **Тема № 1.** Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **30** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой |  |  |
| 2.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). |  |
| 3.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. | **ЛР9** |
| 4.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |  |
| 5. Развитие физических способностей средствами гимнастики. |  |
| **В том числе практических занятий** | **30** | **ЛР9** |
| **Практическое занятие 1.** Развитие физических способностей средствами гимнастики. | 12 |  |
| **Практическое занятие 2.** Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 12 |  |
| **Практическое занятие 3.** Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 |  |
| **Практическое занятие 4.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |  |
| **Тема № 2.** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой |  |  |
| 1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра. |  |
| 1. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. |  |
| **В том числе практических занятий** | **32** |  |
| **Практическое занятие 5.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики. | 14 |  |
| **Практическое занятие 6.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | 16 |  |
| **Практическое занятие 7.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |  |
| **Тема № 3.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | **48** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. |  |  |
| 2.**Баскетбол*.***Перемещения по площадке. Ведение мяча. 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. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам**.** |  |
| 3.**Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  |
| 4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр. |  |
| 5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр. |  |
| **В том числе практических занятий** | **48** |  |
| **Практическое занятие 8.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр. | **22** |  |
| **Практическое занятие 9.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | **22** |  |
| **Практическое занятие 10.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | **4** |  |
| **Тема № 4.** Плавание | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Техника безопасности на занятиях плаванием. |  |  |
| 1. Подготовительные упражнения по освоению с водой |  |
| 1. Упражнения для освоения способов плавания |  |
| 1. Развитие физических способностей средствами плавания |  |
| 1. Профессионально-прикладная направленность средств плавания |  |
| **В том числе практических занятий** | **30** |  |
| **Практическое занятие 11.** Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания. | 14 |  |
| **Практическое занятие 12.** Освоение техники выполнения способов плавания. | 14 |  |
| **Практическое занятие 13.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |  |
| **Тема № 5.** Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения) | **Содержание учебного материала** | **30** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности |  |  |
| 1. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных. |  |
| **В том числе практических занятий** | **30** |  |
| **Практическое занятие 14.** .Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | 14 |  |
| **Практическое занятие 15.** Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | 14 |  |
| **Практическое занятие 16.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |  |
| **Тема № 6.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания | **Содержание учебного материала** | **18** | ОК 08 | **ЛР9** |
| 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | - |  |
| **В том числе практических занятий** | **18** |  |
| **Практическое занятие 17.** Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | 18 |  |
| **Промежуточная аттестация** | |  |  |  |
| **Всего:** | | ***212*** |  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1. 1 примерной основной образовательной программы по специальности.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 22.02.2022). — Текст : электронный.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006 (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683 (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 06.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | | |
| * роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; * средства профилактики перенапряжения | * демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; * знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; * знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности * знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; | | устный опрос, тестирование |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | | |
| * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | | * использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; * демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); * применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений;  тестирования физических качеств.  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации |