**Макет рабочей программы учебной дисциплины**

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ «ВСПК»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

Специальность среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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

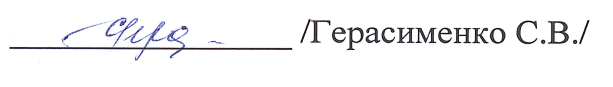
Председатель ПЦК Физической культуры

 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



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
|  | * 1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
|  | * 1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
|  | 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
|  | 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. | Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 14 |
|  | 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 14 |
|  | 3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы  3.2.1. Основные печатные издания  3.2.2. Основные электронные издания | 14 |
|  | 3.2.3. Дополнительные источники | 15 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |

1. **Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

СГЦ.04 Физическая культура

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по направлению 44.00.00 Образование и педагогические науки; в профессиональной подготовке.

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. **Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10 | * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | * 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| 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** |
| 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** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем рабочей программы учебной дисциплины** | 392 |
| **в том числе в форме практической подготовки** | 0 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 0 |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* | 0 |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 196 |
| профессионально ориентированное содержание/прикладной модуль *(если предусмотрено)* – **только для общеобразовательных дисциплин** | 0 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* | 0 |
| индивидуальный проект *(если предусмотрено)* – **только для общеобразовательных дисциплин** | нет |
| *Самостоятельная работа (если предусмотрено)* | 196 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета/экзамена** |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Код ЛР** | **Коды ОК, ПК** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1. Теоретический курс** | | |  |  |  |
| **Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** | **Содержание учебного материала** | | **14** |  | ОК 02 |
| 1 | Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание. Самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка | ЛР1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. |
| Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. |
| Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. |
| Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. |
| **Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.** | **Содержание учебного материала** | | **14** | ЛР9 | ОК 10 |
| 1 | Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. |
| Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. |
| Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. |
| **Тема 1.3. Профессионально - прикладная физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | | **16** | ЛР4 | ОК 06, ОК 10 |
| 1 | Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные физические, профессиональные и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. |
| Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных психических и физических качеств. |
| Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. |
| Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. |
| **Тема 1.4. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** | | 14 | ЛР9 | ОК 03 |
| 1 | Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность; саморегуляция; самонаблюдение; самооценка; установка. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. |
| Составляющие здорового образа жизни. Основные требования в его организации. |
| Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. |
| Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| **Тема 1.5. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.** |  | **Содержание учебного материала** | 24 | ЛР16 | ОК 10 |
|  | Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. |
| Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. |
| Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности. |
| Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды. |
| **Раздел 2. Практический курс** | | | **196** |  |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | **Практические занятия**  ***Старты:*** низкий; высокий, из положения лежа, с опорой на руку. Финиширование: грудью, плечом.  ***Бег:*** барьерный; с преодолением препятствий; «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции, стайерский), кроссовый, эстафетный.  ***Прыжки:*** с разбега в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», тройной прыжок.  ***Толкание ядра:*** с места, с разбега.  ***Метание гранаты:*** с места, с разбега.  **Специально развивающие упражнения по легкой атлетике.**  ***Развитие выносливости:*** бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения, бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями  в максимальном темпе, кроссовый бег, бег с соревновательной скоростью, повторный равномерный, бег с финальным ускорением, переменный бег с дополнительным отягощением, учебные задания по индивидуальной Лирической подготовке(разрабатываются студентами самостоятельно).  ***Развитие силовых способностей:*** специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением, прыжки в полуприсяде на месте, с продвижением в разные стороны; запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу ударной тренировки, прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно, бег с препятствиями; бег с горки и в горку с дополнительным отяго  щением, комплексы упражнений с набивными мячами, атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний), упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры), индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются студентами самостоятельно).  ***Развитие скоростных способностей:*** бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры, бег в максимальном темпе, максимально быстрый бег в горку и с горки, повторное про бегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимально быстрый бег с ходу, прыжки через скакалку в максимальном темпе, ускорение, переходящее в много скоки, переходящие в бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.  ***Развитие координации:*** специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | | 76 | ЛР14 | ОК 02, ОК 06, ОК 10 |
| **Контрольные задания**  2й – курс   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Нормативы  Оценка | 3 «удовл». | 4 «хорошо» | 5 «отлично» | | Бег 100 м: (ю).  (д). | 14.2  17.0 | 14.0  16.8 | 13.8  16.5 | | Бег : 3000м (ю).  2000м (д). | 12.30  9.30.0 | 12.10  9.10 | 11.20  8.50 | | Подтягивание (ю). | 9 | 12 | 15 | | Подъем туловища. (д). | 40 | 45 | 50 | | Прыжки в длину с места (ю).  (д). | 220  180 | 230  190 | 250  200 | | Прыжки в длину с разбега (ю).  (д). | 5.00  3.60 | 5.40  4.00 | 5.60  4.50 | | Метание гранаты: (ю).  (д). | 30  23 | 35  25 | 43  28 |   3й курс 4 й курс   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Нормативы  Оценка | 3 «удовл». | 4 «хорошо» | 5 «отлично» | | Бег 100м (ю).  (д). | 14.1  16.9 | 14.0  16.7 | 13.8  16.5 | | Бегт(ю). 3000м  (д). 2000м | 12.3  9.30 | 12.10  9.0 | 11.5  .50 | | Подтягивание (ю). | 9 | 12 | 15 | | Подтягивание туловища (д). | 45 | 48 | 52 | | Прыжки с места(ю).  (д). | 220  180 | 235  195 | 250  210 | | Прыжки в длину с разбега (ю).  (д). | 5.00  3.60 | 5.45  4.10 | 5.70  4.55 | | Метание гранаты (ю).  (д). | 32  23 | 35  25 | 43  28 | | |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовить специализированные комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Учебные задания по индивидуальной физической подготовке – на развитие физических качеств.  Индивидуальные комплексы упражнений скоростно-силовых по методу круговой тренировки | | 53 | ЛР14 | ОК 10 |
| **Тема 2.2. Баскетбол.** | **Практические занятия**  ***Действия без мяча:*** прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижениями правым боком на передвижения левым боком; передвижение в основной стойке: остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.  ***Ловля мяча:*** с отскока и полу отскока от пола, катящегося (стоя на месте и в движении), с шагом, высоколетящего.  ***Передача мяча:*** одной рукой от плеча, снизу (на месте и в движении), с шагом, в прыжке.  ***Ведение мяча:*** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»): с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока мяса от пола.  ***Бросок мяча в корзину:*** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов, одной рукой после ловли мяса (стоя на месте и в движении) и после ведения, в движении после двух шагов, в движении одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней и дальней дистанции, с места одной рукой сверху, с дальней дистанции.  ***Тактические действия:*** индивидуальные действия в защите (перехват мяча, борьбе за мяч, не попавший в корзину), командные действия в нападении («быстрое падение»).  ***Спортивные игры:*** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным и основным правилам.  **Специально развивающие упражнения игры в баскетбол.**  ***Развитие скоростных способностей:*** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением много скоков; ускорения по прямой; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую сторону; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте, кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 35м, выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются студентами самостоятель  но).  ***Развитие силовых способностей:*** комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, ходьба в глубоком приседе, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 , прыжки со скалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с передвижением, прыжки в полу приседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяса двумя руками от груди, разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением, запрыгивание на возвышение и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед, броски набивного мяча (1кг) из разных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками  много скоки через препятствия, челночный бег с касанием рукой пола (5х6м), бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью бег, переходящий в много скоки, и много скоки, переходящие в бег, чередующийся с много скоками, акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения, элементы игры баскетбол, выполняемые с дополнительным отягощением (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).  ***Развитие выносливости:*** повторное про бегание скоростных дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности, кроссовый бег и бег по пересечен  ной местности, полосы препятствий. | | **48** | ЛР13 | ОК 02, ОК 06, ОК 10 |
|  | **Контрольные нормативы**  II Й - КУРС   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Наименования |  | 3 «удовл». | 4 «хорошо» | 5 «отлично» | | 1.Штрафной бросок(10 попыток) | (ю). | 7 | 8 | 9 | | (д). | 6 | 7 | 8 | | 2. Броски со средней дистанции | (ю). | 7 | 8 | 9 | | (д). | 6 | 7 | 8 | | 3. Броски с двух шагов(8 попыток) | (ю). | 6 | 7 | 8 | | (д). | 5 | 6 | 7 |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Наименования |  | 3 «удов.л». | 4 «хорошо» | 5 «отлично» | | 1.Штрафной бросок (15 попыток) | (ю). | 9 | 10 | 13 | | (д). | 7 | 9 | 12 | | 2. Броски со средней дистанции | (ю). |  | 10 | 13 | | (д). | 7 | 9 | 12 | | 3. Броски с двух шагов(10 попыток) | (ю). | 7 | 8 | 10 | | (д) | 6 | 7 | 9 |   3Й - КУРС - 4 Й - КУРС | |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составить комплекс О.Р.У. без предметов  Спец. беговые упражнения баскетболиста  Составить комплекс О.Р.У. с предметом.  Составить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.  Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы. | | 20 | ЛР13 | ОК 10 |
| **Тема 2.3. Волейбол.** | **Практические занятия**  ***Действия без мяча:*** имитация передачи мяча нападающего удара по мячу.  ***Подача мяча:*** верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая.  ***Передача мяча:*** сверху двумя руками с места и в прыжке, после перемещения, из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, сто у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки.  ***Прием мяча:*** на задней линии от нижней прямой и боковой подачи, от нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, снизу двумя руками и одной рукой с нападением вперед на руки и перекатом на грудь. | | **50** | ЛР14 | ОК 03, ОК 06, ОК 10 |
| ***Нападающий удар через сетку:*** по ходу из зон 4,3 и 2, в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки, из зоны 3 с высоких и средних передач, с удаленных от сетки передач.  ***Блокирование нападающих ударов:*** одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3, по ходу, выполняемых из двух зон (4, 3 и 2, 3) в известном направлении.  Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку, передача сверху двумя руками, кулаком снизу, выбор места для выполнения блокирования нападающего удара, выбор места для выполнения нападающего удара.  ***Групповые тактические действия:*** взаимодействие игроков передней линии в нападении, взаимодействие игроков  задней линии при приеме мяча от нижней подачи, взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи, защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи и последующей передаче, нападающие действия игроков передней линии при второй передаче, система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии, в нападении взаимодействие игроков зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач, в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника, командные - при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.  Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.  **Специальные развивающие упражнения игры в волейбол**  Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях, бег на месте с максимальной частотой шагов, челночный бег (Зх10м, 5х6м, 7х4м), бег по прямой с  максимальной скоростью, бег «змейкой» с максимальной скоростью, ускорения с дополнительным отягощением с доставанием мяча, подвешенного на разной высоте, выпрыгивание вверх с места и в движении с доставлением ориентиров левой (правой) рукой, передача мяча в стену двумя руками от груди с максимальной частотой в стену в максимальном темпе при прыжках в положении полу приседа, рывки на 35 м, после  кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнении (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).  ***Развитие силовых способностей:*** комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 прыжки в длину и в высоту с места и разбега, много скоки, прыжки через укороченную скакалку, прыжки со скакалкой на месте и с передвижением, прыжки в полу приседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением: напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полу-приседе в различных направлениях (лицом, спиной и правым или левым боком вперед), броски набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений и с различной траекторией полета челночный бег с отягощением и касанием рукой пола (5x6 м). Прыжки в полу приседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча (2 кг) двумя  руками из-за го-ловы с максимальным пригибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении), комплексы технических приемов игры в волейбол, выполняемых с дополнительным отягощением (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).  ***Развитие выносливости:*** полосы препятствии с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе, повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интер-валом отдыха, повторное выполнение много скоков с изменяющейся высотой прыжка, волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков), игра в волейбол с дополнительными отягощением.  ***Развитие координации:*** двойные-тройные кувырки вперед и назад, группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке из положений сидя, упора присев, передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке, передача мяча сверху двумя руками в стену и с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями), прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, передача мяча в стену на точность из положения полу приседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками, броски малого мяча в стену с по следующей ловлей после отскока от стены и пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с разными исходными положениями). | |  |
|  | **Контрольные нормативы**  II Й - КУРС   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Наименования |  | 3 «удовл» | 4 «хорошо» | 5 «отлично» | | 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 12 | 15 | 18 | |  | | (д). | 10 | 12 | 15 | | 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 12 | 15 | 18 | | (д). | 10 | 12 | 15 | | 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 7 | 9 | 1 | | (д). | 5 | 7 | 9 | | 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 7 | 9 | 11 | | (д). | 5 | 7 | 9 |   3Й - КУРС 4 Й - КУРС   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Наимеования |  | 3 «удовл». | 4 «хорошо» | 5 «отлично» | | 1. Верхняя передача мяча | (ю). | 14 | 17 | 20 | | | (д). | 12 | 15 | 18 | | 2. Нижняя передача мяча | (ю). | 14 | 17 | 20 | | (д). | 1 | 15 | 18 | | 3. Верхняя подача мяча | (ю). | 9 | 11 | 13 | | (д). | 7 | 9 | 11 | | 4. Нижняя подача мяча | (ю). | 9 | 11 | 13 | | (д). | 7 | 9 | 11 | | |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составить комплекс О.Р.У. без предметов  Спец. беговые упражнения волейболиста  Составить комплекс О.Р.У. с предметом.  Составить комплексы упражнений на мышцы верхней конечности  Составить комплексы упражнений на мышцы туловища  Составить комплексы упражнений на мышцы нижней конечности  Составить комплексы упражнений на основные мышечные группы. | | 26 | ЛР14 | ОК 10 |
| **Тема 2.4. Гимнастика** | **Практические занятия** | | **22** |  |  |
| 1 | ***Строевые упражнения:*** повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом, на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведение и сведение. Перемена направления движения захождение плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.  ……. | ЛР11 | ОК 02, ОК 06, ОК 10 |
| 2 | ***Развитие координации:*** акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад), бег с тенью (повторение движении партнера), бег по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну разной высоты, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений, броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола), ведение мяча между стоек, ведение мяча с изменяющимися по команде скоростью и направлением передвижения, ведение теннисного мяча. |  |
| 3 | **Акробатические упражнения**.  ***Перекаты:*** вперед, назад, в стороны, кувырки :вперед назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.  ***Переворот боком:*** с места, с подскока.  ***Стойки:*** на лотках, на голове: на руках у стенки, тоже с помощью партнера.  ***Равновесие:*** на одной ноге: боковое.  ***Мост:*** из положения лежа на спине; опусканием назад.  …….. |  |
| 4 | **Упражнения на равновесие**.  ***Прыжки*** на месте на двух и со сменой ног. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге («ласточка»).  ***Соскоки:*** из упора на колене, из упора присев прогнувшись. |  |
| 5 | **Вольные упражнения**. Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.  ….,.. |  |
| **Контрольные нормативы**  1. Уметь составить и провести с группой комплексы общеразвивающих упражнений на 16 и 32 счета (различной сложности в зависимости от курсов);  2. Выполнить составленные преподавателем на основании всех изученных элементов зачетные комбинации на гимнастических снарядах.  3. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики, производственной гимнастики, релаксационной гимнастики. | |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Знать правила регулирования физической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики.  Комплекс утренней гимнастики  Проведение физкультминуток и физкультурной паузы.  Уметь составить и провести с группой комплексы О.Р.У. на 16 и 32 | | 13 | ЛР11 | ОК 10 |
| **Всего:** | | | ***392*** |  |  |

1. **Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**
   1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

* универсальный спортивный зал;
* зал ритмики и фитнеса;
* тренажерный зал;
* открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
* стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный инвентарь:

мячи, гири, футбольные стоики, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.;

Залы:

* библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
* актовый зал.
  1. **Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд ГАПОУ «ВСПК» имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

* + 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.
   * 1. **Основные электронные издания**
4. 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.
5. 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
6. 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>
   * 1. **Дополнительные источники**
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. **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 |