

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания:  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ БД.03

Физическая культура БД.03

Специальность 44.02.01 Дошкольное  
образование

Среднее профессиональное образование (форма  
обучения очная)

## Аннотация рабочей программы дисциплины (БД.03)

### «Физическая культура» (БД.03)

#### 1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО «44.02.01. Дошкольное образование»

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В результате освоения учебной дисциплины

«Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих

#### **результатов:**

##### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни

и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### ***предметных***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Общая трудоемкость курса, дисциплины (БД.03.) составляет 128 часов.
5. Семестр: 1, 2
6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:зачет.
7. Автор: Мутусханов З.С.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является базовой частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

44.02.01 Дошкольное образование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
  - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
  - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
  - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
  - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной

практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### ***предметных***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной

учебной нагрузки обучающегося 128 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 50 часов.

Итоговая аттестация в виде зачета.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78	
в том числе:	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
практические занятия	38	40
контрольные работы		
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20	30
<i>Итоговая аттестация:</i>	<i>Зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.03 Физическая культура

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ.	ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
1	2	3	4
<b>I СЕМЕСТР. РАЗДЕЛ 1. Практический. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала: Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; Практические занятия: 1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2. Высокий, средний, низкий старты. 3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Метание гранаты на дальность и в цель. Контрольно-оценочные занятия: 1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000м. 2. Прыжки в длину с места и с разбега. 3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</p>	10	
	<p>4. Самостоятельная работа. 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Совершенствование техники бега и метания в процессе самостоятельных занятий. 3. Подготовка устных сообщений и докладов по разделу «Легкая атлетика». 5. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	5	

РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры

<p>Тема 2.1. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала:                  Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.                  Практические занятия:                  1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико - тактических приемов игры.                  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.                  3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.                  4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.                  5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.                  6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>	<p>10</p>	
<p>Контрольно - оценочные занятия:                  1. Прием мяча двумя руками сверху-10 раз.                  2. Прием мяча двумя руками снизу-10 раз.                  3. Передача мяча в парах через сетку 20 раз.                  4. Выполнение подачи 3 раз из 5 попыток.                  5. Игра в команде.                  6. Правила игры.</p>	<p>5</p>		
<p>Самостоятельная работа.                  1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.                  2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>			

Тема 2.2. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала:  Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Практические занятия:  1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.  4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.  5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.  6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>	10	
	<p>Контрольно - оценочные занятия:  1. Ведение мяча.  2. Передача мяча.  3. Прием мяча.  4. Броски по корзине.  5. Тестирование.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: «Баскетбол».  1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.  2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	5	

Тема 1.2 Гимнастика и Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость и координацию. Упражнения на брусья, опорные прыжки. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся. 3. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 4. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 5. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 6. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	5	
		ВСЕГО ЧАСОВ В СЕМЕСТРЕ ИЗ НИХ: ПРАКТИЧЕСКИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	58 38 20
II СЕМЕСТР. РАЗДЕЛ 3. Практический. Легкая атлетика			
Тема 3.2 Гимнастика и атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Упражнения для развития гибкости.	10	

	<p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение гимнастического комплекса на снарядах.</li> <li>2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах.</li> <li>3. Тестирование</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники элементов гимнастики в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</li> </ol>	5	
Тема 3.1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Виды легкоатлетических упражнений входящие в современный комплекс ГТО; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; эстафетный бег.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м.</li> <li>2. Высокий и низкий старты.</li> <li>3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м., шведка.</li> <li>4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».</li> <li>5. Метание гранаты на дальность и в цель.</li> <li>6. Преодоление естественных препятствий. Контрольно-оценочные занятия:</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 2000 м, 3 000м.</li> <li>2. Прыжки в длину с места и с разбега.</li> <li>3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</li> </ol>	10	
	<p>Самостоятельная работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.</li> </ol> <p>Кроссовая подготовка в естественных</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</li> </ol>	10	

РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры

Тема 4.1 Волейбол.	<p>Содержание учебного материала:          Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, техникотактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</li> <li>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</li> <li>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</li> <li>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</li> </ol> <p>Контрольно - оценочные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мяча двумя руками сверху-10 раз.</li> <li>2. Прием мяча двумя руками снизу-10 раз.</li> <li>3. Передача мяча в парах через сетку 20 раз.</li> <li>4. Выполнение подачи 4 раз из 5 попыток.</li> <li>5. Игра в команде.</li> <li>6. Правила игры.</li> <li>7. Тестирование.</li> </ol>	10	
	<p>Самостоятельная работа.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</li> <li>3. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча»,</li> </ol>	10	

Тема 4.2 Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала:  Ведение мяча. Передача 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. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия:  1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, техникотактических приемов игры.  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.  4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.  5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.  6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>	10	
	<p>Контрольно - оценочные занятия:  1. Ведение мяча.  2. Передача мяча.  3. Прием мяча.  4. Броски по корзине.  5. Тестирование.</p>		
	<p>Самостоятельная работа.  1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.  2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта».</p>	5	
	ВСЕГО ЧАСОВ В СЕМЕСТРЕ ИЗ НИХ:	70	
	ПРАКТИЧЕСКИХ	40	
	САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	30	
	ВСЕГО ЧАСОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ ИЗ НИХ:	128	
	ПРАКТИЧЕСКИХ	78	
	САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ	50	
Итоговая аттестация			зачет

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона, спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала, стадиона, спортивных площадок должно удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (Сан-Пин 2.4.2. - 02.).

Оборудование:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий легкой атлетикой и спортивными играми;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Основной источник

1. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2018.-255с.
2. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. 10-11 кл.- (ЭФУ)
3. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ «Академия», 2018. -176 с.

##### 3.2.2. Дополнительная литература:

Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 9785-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

##### 3.2.3. Интернет- ресурс:

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))
2. Лицензионный Договор №1/27825 от 07.10.2020г. на использование ЭФУ издательства Просвещение.
3. ДОГОВОР № 4167 на оказание услуг по предоставлению доступа к «ЭБС ЮРАЙТ» (СПО) от 02.08. 2019г.

([www/biblio-online.ru](http://www/biblio-online.ru))

4. ДОГОВОР № 4343 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 20.05.2020 г. (<https://urait.ru/>)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>личностные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>• сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>• потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</li><li>• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>• формирование личностных ценностно-</li></ul>	Сдача контрольных нормативов. Устный опрос. - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций; - составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата; - составление и выполнение гимнастического комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

СМЫСЛОВЫХ ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

<p>эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</li> <li>• готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</li> <li>• готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов.  Экспертная оценка выполнения.  Устный опрос. - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.</p>

<p>включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	
<p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>• владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов ГТО и базовых видов спорта.</p> <p>Экспертная оценка выполнения: - наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, определение уровня физической подготовленности, личные достижения обучающихся, участие в соревнованиях. - выполнение индивидуальных заданий, выполнение практических заданий. (Индивидуальный опрос на уроках. Оценка домашней самостоятельной работы. Дифференцированный зачёт).</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
<p><b><i>Итоговая аттестация</i></b></p>	<p><b><i>Зачет</i></b></p>