Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 17.09.2025 08:00:00
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93055aee66c67985f0b55386f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «1» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор_____Н.Г. Тимакова
«1» 09 2023г.

Введено в действие
Приказ № 198-ОД от "1" 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника

Воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения очная

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ № 743 от 17 августа 2022 г., положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее ФОП СОО), с учетом примерной образовательной программы (далее – ПОП) СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование с квалификацией «воспитатель детей дошкольного возраста»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:
Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2023 г

Председатель П(Ц)К: _____ /М.М. Миннибаева /

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	16
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 12. Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная дисциплина ОУД. 12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.
Уровень освоения данной дисциплины – базовый.

1.2. Цель общеобразовательной дисциплины:
Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД. 12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:
- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины с учетом ФГОС СПО и на основании ФГОС СОО:
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, ПК.

Код и наименование формируемых компетенций и результатов	**Планируемые результаты освоения дисциплины включают**	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические**	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

	действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривая ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и общения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** **б) совместная деятельность:** - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегической поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **г) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное непринятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья	развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное непринятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы: 72 часов
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;
- *в том числе в форме практической подготовки: 20 часов,*
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов;
- консультации – 0 часа;
- промежуточная аттестация 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	**72**
в том числе:	
1. Основное содержание	**72**
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	56
2. Профессионально - ориентированное содержание	20
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	6
Контроль:	
контрольные работы	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета	2 (практ)
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Не предусмотрено

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			ОК 01, ПК 1.2.
Тема 1.1. Техника беговых упражнений.	Содержание учебного материала		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности на занятиях баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики и лыжной подготовки.		
	Профессионально – ориентированное содержание	**2**	
	1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни будущего специалиста. Современное состояние физической культуры и спорта.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**3**	
	1. Бег на короткие дистанции	1	
	2. Бег на средние дистанции	1	
	3. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.2. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала		ОК 08
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**1**	
	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 2. Баскетбол			ОК 01, ПК 1.2.
Тема 2.1. Техника передвижений	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения.		
	Профессионально – ориентированное содержание	**2**	
	1. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**1**	

	1.	Изучение стоек и передвижений баскетболиста.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.2. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала			ОК 04
	Техника ведения мяча на месте и в движении.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**2**	
	1.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	1	
	2.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.3. Техника передачи мяча.	Содержание учебного материала			ОК 04
	Техника передачи мяча на месте и в движении.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**1**	
	1.	Изучение передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.4. Техника броска мяча в кольцо	Содержание учебного материала			ОК 04
	Техника броска мяча после ведения.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**1**	
	1.	Изучение броска мяча после ведения	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1. Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 08, ПК 1.2.
	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рас-считайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Техника выполнения гимнастических упражнений. Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.			
	Профессионально – ориентированное содержание		**2**	
	1.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика, упражнения на развитие мышц туловища, упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата).	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		**3**	
	1.	Выполнение строевых приемов.	1	
	2.	Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки	1	

	3. Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	1	
	Профессионально – ориентированное содержание	**4**	
	1. Изучение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	2. Изучение комплекса оздоровительной гимнастики	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Техника дыхательной гимнастики.		ОК 08
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**2**	
	1. Изучение методик дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала		ОК 01, ПК 1.2.
	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.		
	Профессионально – ориентированное содержание	**2**	
	1. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**4**	
	1. Изучение классических лыжных ходов.	2	
	2. Изучение коньковых лыжных ходов.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Техника подъёмов и спусков с горы.	Содержание учебного материала		ОК 08
	Техника подъемов в гору. Техника спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение подъемов в гору и спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		ОК 08, ПК 1.2.
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	

	1.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**2**	
	1.	Выполнение классических лыжных ходов на дистанции 4 км по пересечённой местности.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 5. Футбол.				
Тема 5.1. Техника удара по мячу, остановок мяча.	Содержание учебного материала			ОК 04, ПК 1.2.
	Правила игры в футбол. Правила соревнований. Развитие двигательных способностей.			
	Профессионально – ориентированное содержание		**2**	
	1.	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	2.	Остановка мяча ногой, грудью.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 5.2. Техника игры вратаря, учебная игра.	Содержание учебного материала			ОК 04
	Техника игры вратаря. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Техника игры вратаря	2	
	2.	Изучение правил игры, учебная игра по правилам	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 6. Волейбол				
Тема 6.1. Техника приема и передачи мяча.	Содержание учебного материала			ОК 01, ПК 1.2.
	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила соревнований. Техника приема и передачи мяча.			
	Профессионально – ориентированное содержание		**2**	
	1.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на различные дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты, плавание, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		**6**	
	1.	Изучение техники верхней передачи мяча	2	
	2.	Изучение техники приема мяча снизу	2	
	3.	Закрепление техники приема и передачи	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.2. Техника нападения	Содержание учебного материала		ОК 04
	Техника нижней прямой подачи.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**2**	
	1. Изучение нижней прямой подачи	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 7. Легкая атлетика.			ОК 08, ПК 1.2.
Тема 7.1. Совершенствование техники беговых упражнений.	Содержание учебного материала		
	Ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метание теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.		
	Профессионально – ориентированное содержание	**2**	
	1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**8**	
	1. Бег на дистанцию 100 метров	1	
	2. Совершенствование эстафетного бега 4´ 100 м.	1	
	3. Изучение равномерного бега на дистанцию 1000 м	1	
	4. Закрепление равномерного бега на дистанцию 1000 м	2	
	5. Закрепление равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	
	6. Совершенствование равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 7.2. Совершенствование техники прыжка в длину.	Содержание учебного материала		ОК 08
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Техника прыжка в длину.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**2**	
	1. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 7.3. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		ОК 08
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. Техника метания гранаты.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**2**	

	1.	Изучение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	2.	Совершенствование метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Промежуточная аттестация - Зачет			**2**	
Промежуточная аттестация - Экзамен			не предусмотрено	
Консультации			не предусмотрено	
		Всего	**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для футбола; теннисные мячи; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и др.

Технические средства обучения:

- моноблок;
- принтер;
- сканер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Германов Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530805

2. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518912

3. Пельменев В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517515

Дополнительные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515160

2. Кондаков В.Л. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518917

3. Материалы курса обучения https://sdo.lmhpk.ru/resources/df1d96d9-fc46-473f-b67d-4114a709a5bd

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1 Тема 1.1 Р 2 Тема 2.1 Р 3 Тема 3.1 Р 4 Тема 4.1 Р 6 Тема 6.1	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 1, 2, 3, 4, 6. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2 Тема 2.2, 2.3, 2.4. Р 5 Тема 5.1, 5.2. Р 6 Тема 6.2.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 2, 5, 6. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1 Тема 1.2. Р 3 Тема 3.1, 3.2. Р 4 Тема 4.2, 4.3. Р 7 Тема 7.1, 7.2, 7.3.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 1, 3, 4 ,7. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации.
ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.	Р 1 Тема 1.1; Р 2 Тема 2.1, Р 3 Тема 3.1, Р 4 Тема 4.1, 4.3 Р 5 Тема 5.1, Р 6 Тема 6.1 Р 7 Тема 7.1	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий разделов