Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 15.09.2023 18:56:12
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93055aee66c6798510b53386f1f5c

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 № 1-ОС от "1" 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

53.02.01 Музыкальное образование

Квалификация базовой подготовки

Учитель музыки, музыкальный руководитель

Форма обучения очная

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(далее – ФГОС СОО), положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее ФОП СОО), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 53.02.01 Музыкальное образование, утвержденного Приказом МО и О РФ № 993 от 13.08.2014 г.

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**	8
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 53.02.01 Музыкальное 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. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	**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**	- 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,

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности. ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 09. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить	**познавательными действиями:** **а) базовые логические 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	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

профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ПК 2.3. Организовывать и проводить внеурочные музыкальные мероприятия в общеобразовательной организации	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное 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,	- 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

	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	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

Объем образовательной программы: 108 часов
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов;
- в том числе в форме практической подготовки: 20 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 36 часов;
- консультации – 0 часа;
- промежуточная аттестация 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	**108**
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 (текущий контроль)	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**36**
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, формировани ю которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.				ОК 01, ОК 02, ПК 2.3.
Тема 1.1. Техника беговых упражнений.	Содержание учебного материала			
	Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 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		**5**	
	1.	Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2.	Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3.	Изучение бега на средние дистанции	1	
	4.	Закрепление бега на средние дистанции	1	
	5.	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции	1	
	3.	Разработка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности.	1	
Тема 1.2. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 11
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	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		**1**	
	1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	1	
Раздел 2. Баскетбол.				

Тема 2.1. Техника передвижений	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ПК 2.3.
	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	**1**	
	1. Выполнение упражнения для развития силы ног	1	
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	**4**	
	1. Изучение ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	1	
	2. Закрепление ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	1	
	3, Изучение ведения мяча с изменением направления движения.	1	
	4. Закрепление ведения мяча с изменением направления движения.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Выполнение упражнения для развития координации	1	
	2. Выполнение упражнения для развития силы рук	1	
Тема 2.3. Техника передачи мяча.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 07
	Техника передачи мяча на месте и в движении. Средства коррекции нарушения зрения. Формирование навыков самоконтроля над произносительной стороной устной речи глухих детей.		
	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	**1**	
	1. Изучение методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером	1	
Тема 2.4. Техника броска мяча в кольцо	Содержание учебного материала		ОК 04
	Техника броска мяча после ведения. Профилактика заболеваний и травм рук.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**1**	
	1. Изучение броска мяча после ведения	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	

Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.1. Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		ОК 07, ОК 09 ПК 2.3.
	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	
	Практические занятия	**4**	
	1. Выполнение строевых приемов.	1	
	2. Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки	1	
	3. Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	2	
	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	**6**	
	1. Разработка комплекса упражнений с предметами.	2	
	2. Разработка комплекса упражнений в паре с партнером.	2	
	3. Подготовка к проведению комплекса упражнений с предметами, в паре с партнером	2	
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 11, ОК 07
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Техника дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения и релаксация.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение современных методик дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка.			

Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 06 ПК 2.3.
	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. 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	**5**	
	1. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	2	
	2. Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	1	
	3. Создание рекомендаций рационального питания в трудовой и учебной деятельности.	2	
Тема 4.2. Техника подъёмов и спусков с горы.	Содержание учебного материала		ОК 08, ОК 10
	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	**1**	
	1. Пройти дистанцию 5 км, применяя технику изученных способов передвижения	1	
Тема 4.3. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		ОК 09, ОК 05 ПК 2.3.
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	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	**2**	
	1. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	1	
	2. Выполнение спусков с горы в средней, низкой стойке	1	
Раздел 5. Футбол.			
Тема 5.1.Техника удара по	Содержание учебного материала		ОК 11, ОК 08

мячу, остановок мяча.	Правила игры в футбол. Правила соревнований. Развитие двигательных способностей.		ПК 2.3.
	Профессионально – ориентированное содержание	**2**	
	1. Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	
	2. Изучение остановки мяча ногой, грудью.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Выполнение упражнений для развития ловкости, координации.	1	
	2. Выполнение упражнений для совершенствования взрывной силы	1	
Тема 5.2.Техника игры вратаря, учебная игра.	Содержание учебного материала		ОК 11, ОК 08
	Техника игры вратаря. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение техники игры вратаря	1	
	2. Изучение правил игры, учебная игра по правилам	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Выполнение упражнений для развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	1	
	2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	1	
Раздел 6. Волейбол.			
Тема 6.1. Техника приема и передачи мяча.	Содержание учебного материала		ОК 05, ОК 06 ПК 2.3.
	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	
	Практические занятия	**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	**4**	
	1. Выполнение упражнения для развития прыгучести	1	
	2. Изучение массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	
	3. Разработка комплекса физических упражнений для коррекции зрения.	1	

Тема 6.2. Техника нападения	Содержание учебного материала		ОК 08, ОК 05
	Техника нижней прямой подачи		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение нижней прямой подачи	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Выполнение упражнения для развития силы рук	1	
Раздел 7. Легкая атлетика.			
Тема 7.1. Совершенствование техники беговых упражнений.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 01 ПК 2.3.
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Профессионально – ориентированное содержание	**2**	
	1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**7**	
	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	1	
	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	**1**	
	1. Бег по пересеченной местности	1	
Тема 7.2. Совершенствование техники прыжка в длину.	Содержание учебного материала		ОК 03
	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	
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
Тема 7.3. Техника	Содержание учебного материала		ОК 08

метания гранаты.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. Техника метания гранаты.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		**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		**1**	
	1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	1	
Промежуточная аттестация - Зачет			**2**	
Промежуточная аттестация - Экзамен			не предусмотрено	
Консультации			не предусмотрено	
		Всего:	**108**	

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

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 2.3. Организовывать и проводить внеурочные музыкальные мероприятия в общеобразовательной организации.	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