

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ДДВ.01 Практикум по физической культуре  
(Введение в специальность)**

для студентов, обучающихся по специальности

**49.02.01 Физическая культура**

**Курган, 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014)), с учетом рабочей программы воспитания и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

**49.02.01**

*код*

**Физическая культура**

*наименование специальности*

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Катайцев Г.А.	высшая	преподаватель физической культуры
2	Шендрикова Д.П.		преподаватель физической культуры

**Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре**

	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя МО</b>	<b>Дата заседания МО</b>	<b>№ протокола</b>
1	Байбатыров А.Ж.	28.08.2025г.	1

**Согласовано на заседании научно-методического совета**

<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>
29.08.2025г.	1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ДДВ.01 Практикум по физической культуре (Введение в специальность)

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по  
специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППСЗ

-

в вариативную часть циклов ППСЗ,  
предлагаемы ОО

Общеобразовательный цикл

Программа учитывает требования работодателей по реализации практико-ориентированного (дуального) обучения. В программу включена вводная практика

Учебная дисциплина связана с дисциплинами БД.10 Физическая культура общеобразовательного цикла, СГ.04 Физическая культура социально-гуманитарного цикла и ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, ОП 17. Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта общепрофессионального цикла.

Дополнительная дисциплина ДД.03 Практикум по физической культуре направлена на углубление подготовки, получение дополнительных знаний и формирование дополнительных умений.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели: обеспечить освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники волейбола и баскетбола; формировать интерес и мотивацию к избранной профессии.

## Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>в части трудового воспитания:</b>  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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p><b>в части эстетического воспитания:</b>  эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;  способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p><b>познавательные универсальные учебные действия Базовые логические действия:</b>  самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p>	<p>1) 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);</p>
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Познавательные универсальные учебные действия Работа с информацией:</b> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>	<p>2) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу</p>	<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация:</b> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p><b>Самоконтроль, принятие себя и других:</b> давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>3) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Совместная деятельность:</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p>	
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты</p>	<p><b>в части гражданского воспитания:</b></p> <p>сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>	

антикоррупционного поведения	<p><b>в части патриотического воспитания:</b> сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><b>в части духовно-нравственного воспитания:</b> осознание духовных ценностей русского народа;</p> <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p>	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества, активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>в части физического воспитания:</b> сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>4) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>5) владеть техническими приемами и двигательными</p>

		действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; б) иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	--

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися **результатов программы воспитания:**

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования**

<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Гражданское воспитание</b>
<p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и других объединениях, акциях, программах).</p>
<b>Патриотическое воспитание</b>
<p>Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.</p>
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>



<p>Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.</p> <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.</p> <p>Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимании брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.</p>
<b>Эстетическое воспитание</b>
<p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</p> <p>Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учетом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.</p>
<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>
<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).</p>
<b>Трудовое воспитание</b>
<p>Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.</p> <p>Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наемного труда.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и</p>

<p>общественной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.</p> <p>Ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной трудовой деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p>
<b>Экологическое воспитание</b>
<p>Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.</p> <p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.</p>
<b>Ценности научного познания</b>
<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p> <p>Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.</p>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>70</b>
	Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	70
	в том числе:	
	теоретическое обучение	<b>14</b>
	в т. ч. через дуальное обучение	10
	практические занятия	<b>56</b>
	в т. ч. через дуальное обучение	2
	<b>Промежуточная аттестация в 2 семестре форме дифференцированного зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ДДВ.01 Введение в специальность (Практикум по физической культуре)**

наименование дисциплины

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов Теория/практика	Формируемые компетенции
1	2		3	
<b>БЛОК</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			
	<b>ЮНОШИ</b>			
	<b>1 семестр</b>		<b>36 ч (8/26)</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Обучение технике и методике двигательных действий в волейболе</b>		<b>2/24</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
<b>Тема 1.1</b> <b>Стойка волейболиста, передвижения, остановки, повороты</b>	Содержание учебного материала		<b>2/6</b>	
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки.		2	
	Практические занятия	Обучение технике перемещений в стойке волейболиста. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в стойке, приставные шаги в игре в волейбол.	2	
		Демонстрация взаимодействия навыков и последовательности обучения основной стойке волейболиста.	2	
		Совершенствование передвижения: шагом, приставным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.	2	
<b>Тема 1.2</b> <b>Передачи мяча на месте и в движении</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости.	1	
		Освоение навыков: передача в прыжке: над собой, со стеной и с партнером.	1	
		Освоение навыков: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	1	
		Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	1	
		Анализ основных ошибок техники передач мяча сверху и снизу	2	
<b>Тема 1.3</b> <b>Верхняя и нижняя прямая подача мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/10</b>	
	Практические занятия	Совершенствование техники выполнения подачи мяча в упрощенных условиях.	2	
		Имитация изучаемого способа (выполнение на три счета: 1 – замах, 2 –	2	

		подбрасывание, 3 – удар по мячу.) Совершенствование техники выполнения верхней подачи мяча.		
		Обучение техники выполнения верхней планирующей подачи.	2	
		Обучение техники выполнения верхней силовой подачи.	2	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	
<b>Тема 1.4</b> <b>Прием мяча, подачи</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/2</b>	
	Практические занятия	Совершенствование техники приема мяча: двумя руками снизу, одной рукой снизу в падении.	1	
		Овладение приемом мяча с подачи и нападающего удара.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Вводная практика</b>		<b>6/1</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Знакомство с СОШ</b>	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	1. Экскурсия в среднюю образовательную школу (СОШ). Обзор спортивной площадки, физкультурного зала на предмет оснащения техническими средствами, инвентарем и оборудованием. Ознакомительная беседа с учителями физической культуры по организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению школьной документации. Анализ нормативно-правовой документации (должностной инструкции учителя физической культуры, рабочих программ, журнала, методических разработок и прочих документов, регламентирующих работу учителя)		2	
	2. Просмотр урока по физической культуре в основной школе		4	
	Практические занятия	Анализ урока по физической культуре в основной школе	1	
	Практические занятия	<b>Дифференцированный зачет</b>		
			<b>0/1</b>	
<b>ДЕВУШКИ</b>				
	<b>2 семестр</b>		<b>34 ч (6/30)</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Обучение технике и методике двигательных действий в волейболе</b>		<b>2/28</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Стойка волейболиста, передвижения, остановки, повороты</b>	Содержание учебного материала		<b>2/6</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки.		2	
	Практические занятия	Обучение технике перемещений в стойке волейболиста. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в стойке, приставные шаги в игре в волейбол.	2	
		Демонстрация взаимодействия навыков и последовательности обучения основной стойке волейболиста.	2	

		Совершенствование передвижения: шагом, приставным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.	2	
<b>Тема 1.2</b> <b>Передачи мяча на месте и в движении</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости.	1	
		Освоение навыков: передача в прыжке: над собой, со стеной и с партнером.	1	
		Освоение навыков: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	2	
		Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2	
		Анализ основных ошибок техники передач мяча сверху и снизу	2	
<b>Тема 1.3</b> <b>Верхняя и нижняя прямая подача мяча</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/10</b>	
	Практические занятия	Совершенствование техники выполнение подачи мяча в упрощенных условиях.	2	
		Имитация изучаемого способа (выполнение на три счета: 1 – замах, 2 – подбрасывание, 3 – удар по мячу.) Совершенствование техники выполнения верхней подачи мяча.	2	
		Обучение техники выполнения верхней планирующей подачи.	2	
		Обучение техники выполнения верхней силовой подачи.	2	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	
<b>Тема 1.4</b> <b>Прием мяча, подачи</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Совершенствование техники приема мяча: двумя руками снизу, одной рукой снизу в падении.	2	
		Овладение приемом мяча с подачи и нападающего удара.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Вводная практика: знакомство со организациями работодателей</b>		<b>4/1</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
<b>Тема 2.2. Знакомство с ДЮСШ</b>	Содержание учебного материала			
	Экскурсия в детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ), училище олимпийского резерва. Ознакомительная беседа с тренерами.		<b>4</b>	
	Практические занятия	Просмотр тренировки по волейболу, баскетболу.	<b>1</b>	
	Практические занятия	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>0/1</b>	
<b>Всего часов</b>			<b>70 ч (0/70)</b>	
<b>Блок</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>			

	<b>ДЕВУШКИ</b>			
	<b>1 семестр</b>		<b>36 8/26</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Обучение технике и методике двигательных действий в баскетболе</b>		<b>2/24</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
<b>Тема 1.1 Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты</b>	Содержание учебного материала		<b>2/4</b>	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по баскетболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки.		2	
	Практические занятия	Основная стойка. Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол.	1	
		Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол.	1	
		Освоение: остановка прыжком, двумя шагами, повороты на одной ноге вперед, назад.	1	
		Освоение приема: передвижения приставными шагами в стойке защитника и нападающего.	1	
<b>Тема 1.2 Передачи и ловля мяча на месте и в движении</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости.		
		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	
		Ловля мяч одной рукой на месте и в движении.	1	
		Ловля мяча двумя руками при поступательном и встречном движении. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	1	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
<b>Тема 1.3 Ведение мяча на месте и в движении</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	
	Практические занятия	Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком на месте и в движении.	1	
		Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля.	1	
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	1	
		Совершенствование техники ведения мяча в движении со зрительным	1	

		контролем и без зрительного контроля.		
		Обводка соперника с изменением направления и скорости движения	1	
		Освоение обводки соперника с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока и направления. Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).	1	
		Упражнения для развития игровой ловкости баскетболиста	1	
		Игры, направленные на закрепление техники владения мячом.	1	
<b>Тема 1.4</b> <b>Броски мяча по кольцу с места, после ведения</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	
	Практические занятия	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места: двумя руками от груди, двумя сверху, одной рукой от плеча, одной сверху, бросок способом «крюк»	2	
		Броски мяча с ближних, средних, дальних дистанций.	2	
		Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк»	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Вводная практика</b>		<b>6/1</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ПК 1.1
<b>Тема 2.1</b> <b>Знакомство с СОШ</b>	Содержание учебного материала			
	1. Экскурсия в среднюю образовательную школу (СОШ). Обзор спортивной площадки, физкультурного зала на предмет оснащения техническими средствами, инвентарем и оборудованием. Ознакомительная беседа с учителями физической культуры по организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению школьной документации. Анализ нормативно-правовой документации (должностной инструкции учителя физической культуры, рабочих программ, журнала, методических разработок и прочих документов, регламентирующих работу учителя)		2	
	2. Просмотр и анализ урока по физической культуре в основной школе		4	
	Практические занятия	Анализ урока по физической культуре в основной школе	1	
	Практические занятия	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>0/1</b>
	<b>ЮНОШИ</b>			
	<b>2 семестр</b>		<b>34</b> <b>6/30</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Обучение технике и методике двигательных действий в баскетболе</b>		<b>2/28</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1.1</b> <b>Стойка баскетболиста, передвижения,</b>	Содержание учебного материала		<b>2/8</b>	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по баскетболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проведение разминки.		2	



<b>остановки, повороты</b>	Практические занятия	Основная стойка. Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол.	2	ПК 1.1
		Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол.	2	
		Освоение: остановка прыжком, двумя шагами, повороты на одной ноге вперед, назад.	2	
		Освоение приема: передвижения приставными шагами в стойке защитника и нападающего.	2	
<b>Тема 1.2 Передачи и ловля мяча на месте и в движении</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости.		
		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	
		Ловля мяч одной рукой на месте и в движении.	1	
		Ловля мяча двумя руками при поступательном и встречном движении. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	1	
		Выполнение упражнений для развития физических качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
<b>Тема 1.3 Ведение мяча на месте и в движении</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	
	Практические занятия	Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком на месте и в движении.	1	
		Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля.	1	
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	1	
		Совершенствование техники ведения мяча в движении со зрительным контролем и без зрительного контроля.	1	
		Обводка соперника с изменением направления и скорости движения.	1	
		Освоение обводки соперника с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока и направления.	1	
		Упражнения для развития игровой ловкости баскетболиста	1	
		Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	1	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	

<b>Броски мяча по кольцу с места, после ведения</b>	Практические занятия	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места: двумя руками от груди, двумя сверху, одной рукой от плеча, одной сверху, бросок способом «крюк»	2	
		Броски мяча с ближних, средних, дальних дистанций	2	
		Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк»	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Вводная практика: знакомство со организациями работодателей</b>		<b>4/1</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
<b>Тема 2.2.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Знакомство с ДЮСШ</b>	Экскурсия в детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ), училище олимпийского резерва. Ознакомительная беседа с тренерами.		4	
	Практические занятия	Просмотр тренировки по баскетболу, волейболу.	1	
	Практические занятия	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>0/1</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета -

3.1.2 лаборатории -

3.1.3 зала спортивный зал (корпусы 1 и 2);  
открытая спортивная площадка широкого профиля  
(корпус 1);  
библиотека;

3.1.4 мастерских читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.1.5. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 2)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	- мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса	30 экземпляров
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля;	30

	- материалы для промежуточной аттестации	экземпляров
--	--	-------------

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 1)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Бревно гимнастическое	1
9.	Стойки для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Мячи баскетбольные	15
13.	Мячи волейбольные	8
14.	Мячи футбольные	3
15.	Конусы	20
16.	Скакалки	20
17.	Палки гимнастические	10
18.	Канат для лазания	1
19.	Винтовки пневматические	2
20.	Лыжи пластиковые	20
21.	Лыжи деревянные	30
22.	Ботинки лыжные	40
23.	Палки лыжные	25
24.	Веревки туристические	2
25.	Карабины туристические	10
26.	Страховки универсальные туристские	5
27.	Компас туристический	10
28.	Секундомеры	2
29.	Обручи гимнастические	15
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике; - баскетбол – методика обучения технике игры; - туризм – вязка туристских узлов; - легкая атлетика; - волейбол	1 1 1 1 1
2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол;	

	- футбол; - гандбол; - плавание; - лыжный спорт и туризм; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	К

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

1. Кофман, Л.Б., Настольная книга учителя физической культуры/ Л.Б. Кофман - Москва: Физкультура и спорт, 2020. – 340 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2 – е изд., испр. и доп./ Ж. К Холодов, В.С. Кузнецов - Москва: Издательский центр Академия, 2020 – 480 с.

#### Дополнительные источники:

1. Барбашов, С.В. Педагогическая практика в школе. Учебное пособие для студентов. – Омск: СибГАФК, 2015. – 100 с.

2. Бомпа, Т. Подготовка юных спортсменов: Пер. с англ. / Т.Бомпа – Москва: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2013. – XII, 259, [1] с.: ил.

3. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет [Текст] / Г.А.Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2018. – 268 с.

4. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов и др.: Под общ. ред. И.М. Туревского: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – Москва: Академия, 2013. – 320 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Советский спорт, 2014 – 464 с.
6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры: сайт - URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> (дата обращения 01.07.2020)
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт - URL: <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения 01.07.2020)

### **3.3. Условия организации учебного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

–Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

–Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

–TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

–Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01	Раздел 1, Темы 1.1.-1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы</li> <li>- сдача контрольных нормативов (волейбол, баскетбол)</li> <li>- сдача нормативов ГТО (волейбол, баскетбол)</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ОК 02	Раздел 1, Темы 1.1.-1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы</li> <li>- подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ОК 03, ПК 1.1	Раздел 1, Темы 1.1.-1.4 Раздел 2, Темы 2.1.- 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- демонстрация ЗОЖ</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ОК 04	Раздел 1, Темы 1.1.-1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за организацией коллективной деятельности</li> <li>- наблюдение за ролью обучающегося в группе</li> </ul>
ОК 06		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятия по озеленению территории</li> <li>- студенческое самоуправление</li> <li>- волонтерское движение</li> <li>- военно-патриотические и других объединения,</li> <li>- акции, программы</li> </ul>
ОК 07		<ul style="list-style-type: none"> <li>- экологические проекты</li> <li>- экологические акции, экологический десант</li> </ul>
ОК 08	Раздел 1, Темы 1.1.-1.4 Раздел 2, Темы 2.1.- 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- интерпретация ценностно-смысловых установок в спортивной,</li> </ul>

		<p>оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивно-массовые мероприятия</li> <li>- физминутки, активные перемены</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
--	--	--