



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**Воркутинский филиал  
государственного профессионального образовательного  
учреждения «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический  
колледж имени И.А. Куратова»**

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ВФ ГПОУ «СППК»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Томченко  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена*

***ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ***

очной формы обучения  
на базе основного общего образования

**Воркута  
2026г.**

## РАССМОТРЕНО

ПЦК преподавателей специальности  
«Дошкольное образование»  
Протокол №5 от 25.05.2026г.  
*Председатель комиссии*

\_\_\_\_\_/С.Л. Ивлева/

## СОГЛАСОВАНО

учебно-методическим советом  
ВФ ГПОУ «СГПК»  
Протокол № 6 от 27.05.2026г.  
*Председатель совета*

\_\_\_\_\_/Т.В. Ясас/

**Организация-разработчик:** Воркутинский филиал ГПОУ «СГПК»

**Разработчик:** Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории.  
Гаврик М.С., преподаватель.

### **Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Ивлева С.Л., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ПЦК (выписка из реестра аккредитованных экспертов и экспертных организаций, в отношении которых установлены полномочия для проведения аккредитационной экспертизы №11-8-2025 от 15.12.2025г.)

Содержательная экспертиза:

Ясас Т.В., и.о. заместителя руководителя филиала (выписка из реестра аккредитованных экспертов и экспертных организаций, в отношении которых установлены полномочия для проведения аккредитационной экспертизы №11-24-2025 от 15.12.2025г.)

Внешняя экспертиза:

*Схабовская Н.И., заведующий МБДОУ «Детский сад №55 комбинированного вида» г.Воркуты*

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (Приказ Минпросвещения России от 17.08.2022 №743), с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Приказ Минтруда России от 18.10.2013 №544н, ред. от 05.08.2016), Методических рекомендаций по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования» (Письмо Минпросвещения России от 28.04.2022 №АБ-1197/05) и примерной программы, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>28</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Рабочая программа составлена с учетом примерной программы, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования», профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» и Методических рекомендаций по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования»).

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** социально-гуманитарный цикл

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.01 Дошкольное образование и Ядром среднего профессионального педагогического образования воспитатель детей дошкольного возраста должен **обладать общими компетенциями (ОК 08)**, включающими в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

**должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

*Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусматривает реализацию основных направлений Рабочей программы воспитания студентов ВФ ГПОУ «СГПК» специальности 44.02.01 Дошкольное образование посредством включения в содержание дисциплины и методiku преподавания разнообразных форм организации деятельности студентов, методов и приемов обучения, направленных на личностное развитие, социализацию и профессиональное становление обучающихся.*

*В соответствии с Методическими рекомендациями по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования») на занятиях учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура формируются личностные результаты (ЛР 7 ЛР 9):*

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

В целях реализации компетентного подхода, при освоении рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусматривается использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с самостоятельной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее – ДТО и ЭО).

При реализации программы с использованием ДТО и ЭО преподаватель обеспечивает доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям:

- Учебный профиль «Сферум» ВФ ГПОУ «СГПК» <https://sferum.ru/?p=school&schoolId=207318071>;
- Google Classroom <https://classroom.google.com/> (создание, распространение и оценка заданий безбумажным способом);
- Googleforms <https://www.google.ru/forms/about/> (онлайн-инструмент для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов);
- Online Test Pad <https://onlinetestpad.com> (конструктор образовательных онлайн-тестов);
- Всероссийское чемпионатное движение по профессиональному мастерству «Профессионалы»: <https://pro.firpo.ru/>;
- Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>;
- Площадка Образовательного центра «Сириус» <https://edu.sirius.online>;
- Платформа «Цифровой колледж» <https://e-learning.tspk-mo.ru/mck/>;
- Портал дистанционного обучения. Интерактивные курсы <https://do2.rcokoit.ru>;
- Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/news/1064>;
- СПО в ЭБС Знаниум <https://new.znanium.com/collections/basic>;
- ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования: <https://firpo.ru/>;
- иные интернет-ресурсы: Федеральный портал «Российское образование», [Социальная сеть работников образования «Наша сеть»](#), [Коммуникационный институт развития образования](#), сайт Издательства «Просвещение»,

Образовательный портал Инфоурок, Виртуальный методический кабинет отдела методического сопровождения дошкольного образования МКУ «Воркутинский Дом Учителя» , Открытый информационно-образовательный портал профессиональной поддержки социолингвистической адаптации дошкольников «ПОЛИСАД», Образовательный интернет ресурс «Безопасный мир детства: дорожные истории», Образовательный интернет ресурс «Проектория для самых маленьких», Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика», [Дошкольное образование от RIN.RU](#) , Газета «Дошкольное образование» Издательство дома «Первое сентября» <http://dob.1september.ru>, Растим детей. Навигатор для современных родителей <https://растимдетей.пф>, СФЕРА созвездие подписных изданий для дошкольного образования <https://www.sfera-podpiska.ru/magazines/upravleniedou>, Издательский дом «Воспитание дошкольника» [https://dovosp.ru/j\\_dv](https://dovosp.ru/j_dv) и другие.

В период неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа текущий контроль знаний, промежуточная аттестация студентов проводится с использованием ДОТ и ЭО.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Общий объем программы – 184 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки 184 часов

в т.ч. самостоятельной работы 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<b>Общий объем программы</b>	<b><i>184</i></b>
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>170</i>
<b>Объем учебной нагрузки (всего)</b>	<b><i>170</i></b>
теоретические занятия	<i>0</i>
практические занятия	<b><i>170</i></b>
в т.ч. самостоятельная работа обучающегося	<b><i>8</i></b>
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачета	<b><i>6</i></b>

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ И УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)
1	2
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
Тема 1.1. Средства физической культуры	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса</p>
<b>Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
Тема 2.1. Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Многоскоки (прыжки счастья). Бег с выбросом прямых ног. Техника бега на короткие дистанции. Постановка работы рук и ног.</p>
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p>
Тема 2.3. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра. Правильная постановка ступни. Активная работа рука.</p>
Тема 2.4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Совершенствование бега с высоким подниманием бедра и бега с захлестыванием голени. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Комплекс общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой</p>
Тема 2.5 Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Правильная работа рук. Исходное положение на старте. Анализ техники бега.</p>
Тема 2.6 Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки.</p>
Тема 2.7 Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Особенности бега на средние дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.</p>
Тема 2.8	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p>

Семенящий бег. Кроссовая подготовка.	1	Техника семенящего бега. Особенности данного бега. Бег на 1000 м.(девушки и юноши)
<b>Тема 2.9</b> Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Бег с подскоками. Правильное приземление. Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег через набивные мячи.
<b>Тема 2.10.</b> Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой скакалкой.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Выполнение бега с ноги на ногу. Техника выполнения бега с ноги на ногу. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Закрепление комплекса ОРУ с короткой скакалкой
<b>Тема 2.11</b> Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Особенности бега с ускорением. Правильная работа рук. Бег на передней части ступни. Совершенствование комплекса с короткой скакалкой.
<b>Тема 2.12</b> Финиширование. ОРУ на развитие гибкости.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Финиширование. Правильный шаг при финише. Положение корпуса.
	2	Наклон из положения сидя на полу. Гимнастический мост.
<b>Тема 2.13</b> Бег с препятствиями. Бег по повороту.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Вертикальные и горизонтальные препятствия. Преодоление. Изменение направления бега по звуковому сигналу.
<b>Тема 2.14</b> Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Поднимание ног. Упражнения «лодочка», «корзинка». Приседания. Бег с поворотом влево, вправо. Бег змейкой.
<b>Тема 2.15</b> Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Действия по команде: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Проведение комплекса ОРУ через короткую скакалку студентами.
<b>Тема 2.16</b> Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными мячами	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Старт из положения сидя, лёжа упор присев спиной к линии, упор лёжа. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами.
<b>Тема 2.17</b> Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Критерии оценки высокого старта. Первый шаг после старта. Постепенное выпрямление корпуса. Закрепление комплекса ОРУ типа зарядки.
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>		
<b>Тема 2.19</b> Эстафетный бег	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки
	2.	Техника и тактика бега на среднюю дистанцию.

<b>Тема 2.20</b> Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Подготовительные упражнения для развития прыгучести ног. Отталкивание одной ногой приземление на две, отталкивание одной ногой приземление на обе.
<b>Тема 2.21</b> Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Определение сильной ноги, подбор разбега, техника выполнения прыжка в высоту способом «Ножницы». Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Ножницы».
<b>Тема 2.22</b> Метание мяча в цель.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Техника выполнения метания мяча в цель с места.
	2	Выполнение метания мяча в цель.
<b>Тема 2.23</b> Метание мяча на дальность	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Техника выполнения метания мяча с места и с разбега на дальность.
	2	Выполнение метания мяча с места и с разбега на дальность.
<b>Тема 2.24</b> Подвижные игры на развитие быстроты	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Игры: «Воробьи-вороны» «К своим флажкам», «Белые медведи» «Салки». Анализ проведенных игр
<b>Тема 2.25</b> Подвижные игры на развитие координационных способностей	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Игры: «Снайпер», «Лица и заяц» «Охотники и утки». Анализ проведенных игр
<b>Тема 2.26</b> Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Игры: «Класс, смирно» «4 стихии», «Запрещенное движение». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу.
<b>Тема 2.27</b> Эстафеты на развитие физических качеств	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Эстафеты на развитие форм быстроты, скоростно-силовых качеств, силы. Эстафеты с беговой, прыжковой направленностью.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1	Составление сценария спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»
2	Составить 5 эстафет для детей младшего школьного возраста.	
<b>Раздел 3.</b> <b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>		
<b>Тема 3.1</b> Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Удары носком, внешней и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.
<b>Тема 3.2</b> Удары по мячу головой	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Удары по мячу затылком, лбом, боковой частью головы. Отработка ударов с различных точек.
<b>Тема 3.3</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	

Прием (остановка) мяча.	1	Остановка мяча внешней стороной стопы, подошвой. Передачи мяча в паре.
<b>Тема 3.4</b> Ведение (дриблинг). Эстафеты с ведением мяча.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка ориентиров. Эстафеты с элементами ведения и ударами по целям.
<b>Тема 3.5</b> Обманные движения (финты). Общая физическая подготовка.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Финт «уходом», финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема», финт «уходом с ложным замахом на удар», финт «остановка мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу.
<b>Тема 3.6.</b> Стандартные положения в мини-футболе.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Отработка штрафных ударов. Розыгрыши угловых.
<b>Тема 3.7</b> Игра по упрощенным правилам	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Игра 3 на 3. Игра без ухода мяча. Совершенствование техники владения мячом
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>		
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Повороты на месте. Ходьба на месте и в движении.
<b>Тема 4.2.</b> Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Смыкание и размыкание уступами. Повороты на месте, перестроение в 2 и 3 шеренги.
<b>Тема 4.3</b> Перестроение в 2,3,4 колонны в движение	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Перестроение в колонны в движении
<b>Тема 4.4.</b> Ходьба и ее разновидности.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Ходьба и ее разновидности
<b>Тема 4.5.</b> ОРУ	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	О.Р.У. на месте в движение с предметами и без
<b>Тема 4.6</b> Упоры. Группировки	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Выполнение и совершенствование упоров. Группировка сидя, лежа, в приседе
<b>Тема 4.7</b> Перекаты в группировке.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	

	1.	Перекаты в группировке
<b>Тема 4.8</b> Кувырок вперед	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Группировка сидя, лежа, в приседе
<b>Тема 4.9</b> Кувырок назад	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Кувырок назад
<b>Тема 4.10</b> Стойка на лопатках	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Элементы акробатики, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках из И.П. упор присев, лежа на спине.
<b>Тема 4.11</b> Гимнастический мост.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Гимнастический мост.
<b>Тема 4.12</b> Равновесие на правой(левой) ногах. Переворот в сторону.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону
<b>Тема 4.13</b> Упражнения на гимнастическом бревне.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Комбинация на бревне. Исходное положение, шаги польки, ходьба приставным шагом, махи ногами. Повороты 180 градусов на бревне. Равновесие на правой (левой) ногах. Выпад.
<b>Тема 4.14</b> Висы (упражнения на перекладине) Упоры. (Параллельные брусья)	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Висы. Вис стоя, вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись. Упоры. Упор, упор на предплечьях, упор на руках. Махи в упорах.
<b>Тема 4.15</b> Оздоровительная гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия
<b>Тема 4.16</b> Танцевальная аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.
<b>Тема 4.17</b> Степ аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1.	Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня младших школьников.
	2.	Повторить упражнения танцевальной аэробики

		ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка	
<b>РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Тема 5.1</b> Строевые приемы на месте.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Управление лыжами при поворотах на месте и в движении. Передвижение на лыжах. Простейшие правила обращения с инвентарем и ухода за ним, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним. Исходное положение на лыжах.	
<b>Тема 5.2</b> Ступающий шаг.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Передвижение ступающим шагом. Основы техники способов передвижения на лыжах. Исходное положение на беговых лыжах.	
<b>Тема 5.3</b> Скольльзящий шаг	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Передвижение скольльзящим шагом. Скольльзящий шаг руки за спиной. Упражнения «Самокат», «Кто дальше прокатит на одной лыже». Прохождение на лыжах до 6 км.	
<b>Тема 5.4</b> Попеременный двухшажный классический ход.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Попеременный двухшажный классический ход. Прохождение дистанции на лыжах до 5 км. Попеременный двухшажный классический ход. Скольльзящий шаг с палками. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.	
<b>Тема 5.5</b> Одновременный одношажный (стартовый) классический ход.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Передвижение одновременным одношажным классическим ходом. Прохождение на лыжах до 6 км. Техника передвижения одновременным одношажным классическим ходом. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.	
<b>Тема 5.6</b> Одновременный бесшажный классический ход.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Передвижение одновременным бесшажным классическим ходом. Техника передвижения одновременным бесшажным классическим ходом. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.	
<b>Тема 5.7</b> Одновременный двухшажный коньковый ход.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	1.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.	
<b>Тема 5.8</b> . Одновременный одношажный	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		

коньковый ход.	1.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.
<b>Тема 5.9</b> Горнолыжная подготовка Торможения. Спуски с горы	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Разновидности подъемов в гору на лыжах. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой. Подъем в гору различной крутизны. Виды торможения: плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием. Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой. Подъем в гору различной крутизны. Спуски с горы: высокой, средней, низкой стойках. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1.	Сообщение на тему: Развитие видов спорта в Республике Коми
<b>Тема 5.10</b> Бег на лыжах на время	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Бег на время Ю - 3 км. Д -2 км.
<b>РАЗДЕЛ 6. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		
<b>Тема 6.1</b> Поддача мяча слева, справа.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Жоглирование мячом. Поддача мяча слева, справа.
<b>Тема 6.2</b> Накат мяча слева. Накат мяча справа.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Отработка накатов мяча. Совершенствование подачи.
<b>Тема 6.3</b> Удержание мяча на столе. Игра на счёт.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Удержание мяча на столе. Совершенствование ранее изученных элементов игры в настольный теннис. Игра на счёт.
<b>Тема 6.4</b> Игра по правилам.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Игра один на один, пара на пару.
<b>Тема 6.5</b> Мини-турнир в группе.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Игра по круговой системе. Игра по системе с выбыванием.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1.	Изучить правила соревнований по лыжным гонкам
	2.	Сообщение на тему: Развитие видов спорта в Республике Коми
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>		

<b>РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ</b>	
<b>Тема 7.1</b> Стойка волейболиста	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>
	1. Стойка волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>
1. Повторить ТБ при занятиях волейболом	
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.2</b> Перемещения в стойках волейболиста.	<i>Практические занятия</i>
	1. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по волейбольной площадке.
	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>
1. Приём двумя руками снизу	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.3</b> Приём двумя руками снизу	<i>Практические занятия</i>
	1. Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.
	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>
1. Приём двумя руками снизу	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.4</b> Передача двумя руками снизу	<i>Практические занятия</i>
	1. Передача двумя руками сверху. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Имитация передачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Упражнения с набивными мячами. Игра пионербол.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>
	1. Выполнить комплекс общей физической подготовки.
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.5</b> Передача двумя руками сверху	<i>Практические занятия</i>
	1. Передача сверху над собой на месте. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Игра волейбол.
	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>
1. Передача сверху над собой на месте, в парах, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.6</b> Передача сверху над собой на месте.	<i>Практические занятия</i>
	1. Прием передача мяча сверху снизу.
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.7</b> Прием передача мяча сверху снизу.	<i>Практические занятия</i>
	<i>Содержание учебного материала</i>
<b>Тема 7.8</b> Подача мяча снизу.	<i>Практические занятия</i>

	1.	Подача мяча снизу. Разновидности подач. Игра волейбол.
<b>Тема 7.9</b> Подача мяча сверху	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Подача мяча сверху. Игра волейбол.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	
<b>Тема 7.10</b> Игра «Волейбол»	1	Посещение секции по волейболу
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Разновидности подач: подача сверху, подача снизу, подача сбоку.
<b>Тема 7.11</b> Нападающий удар	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1.	Изучить основные правила игры в волейбол
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
<b>Тема 7.12</b> Блокирование.	1.	Нападающий удар. Техника выполнения удара. Игра волейбол.
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Блокирование. Игра волейбол.
<b>Тема 7.13</b> Учебная игра.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1	Изучить жесты судей в волейболе
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
<b>Тема 7.14</b> Техника игры в волейбол	1	Игра волейбол. Правила игры. Жесты судей. Основные положения тактики. Игра в обороне и в нападении.
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
<b>Тема 7.15</b> Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».
	<i>Содержание учебного материала</i>	
<b>Тема 7.16</b> Двухсторонняя игра	<i>Практические занятия</i>	
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	1.	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.
	<i>Практические занятия</i>	
<b>Тема 7.17</b> Турнир в группе	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Распределение команд по силам. Турнир на результат. Награждение победителей.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
<b>Тема 7.18</b> Контрольные нормативы (тесты)	1	Рассмотреть особенности судейства в настольном теннисе.
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	<i>Содержание учебного материала</i>	

	1.	Контрольные . Контрольные нормативы (тесты)
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>		
<b>РАЗДЕЛ 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ</b>		
<b>Тема 8.1</b> Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Баскетбол. Левосторонняя (правосторонняя) стойке баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста по баскетбольной площадке
<b>Тема 8.2</b> Ведение мяча на месте и в движении.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в высокой, средней, низкой стойках Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в высокой, средней, низкой стойках. Ведение мяча в движении шагом, бегом. Переводы мяча справа на лево, вокруг себя. Ведение мяча в движении шагом, бегом
<b>Тема 8.3</b> Передача мяча одной, двумя руками.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Передача мяча двумя руками.Ловля мяча и передача мяча двумя руками. Ловля мяча и передача мяча одной рукой. Ловля мяча и передача мяча двумя руками с шагом. Передача мяча над головой. Передача из-за спины
<b>Тема 8.4</b> Бросок мяча с места.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры. Методика броска в корзину. Способы бросков. Бросок мяча с места одной рукой. Двамя от груди.
	1	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучить основные жесты в судействе баскетбола.
<b>Тема 8.5</b> Штрафной бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Штрафной бросок. Фолы: персональный; технический; неспортивный; дисквалифицирующий.
<b>Тема 8.6</b> Остановка в шаге. Остановка в прыжке	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры в баскетбол. Остановка в шаге, прыжке
<b>Тема 8.7</b> Остановка в шаге, в прыжке	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Отработка тактики остановки в шаге, в прыжке
<b>Тема 8.8</b> Бросок после 2 шагов ведения	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры в баскетбол. Бросок после 2 шагов ведения
<b>Тема 8.9</b> Финт	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры в баскетбол. Финт.
<b>Тема 8.10</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	

Бросок мяча после передачи.	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Бросок мяча после передачи.
<b>Тема 8.11</b> Выбивание мяча Перехват.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Выбивание мяча. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча при передаче
<b>Тема 8.12</b> Игра баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Двухсторонняя игра. Судейство. Жесты судей
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1.	Составить эстафеты для младших школьников с баскетбольным (мячом)
	2.	Изучить основные жесты в судействе
<b>Дифференцированный зачет</b>		

Выполнение контрольных тестов; бег 20 метров, бег 300 метров, челночный бег, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, сед на правую (левую) ноги, поднятие туловища из положения, лежа на спине (животе), бег 1500 метров.

## 2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3 семестр

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					Контроль
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>			<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
1.1.	<i>Практическое занятие</i> Средства физической культуры	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	групповая дискуссия	
<b>II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>33</b>	<b>33</b>		<b>33</b>		
2.1.	<i>Практическое занятие</i> Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	групповая дискуссия	зачет
2.2.	<i>Практическое занятие</i> Кроссовая подготовка.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.3.	<i>Практическое занятие</i> Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка
2.4.	<i>Практическое занятие</i> Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2		
2.5.	<i>Практическое занятие</i> Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка
2.6.	<i>Практическое занятие</i> Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.7.	<i>Практическое занятие</i> Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.8.	<i>Практическое занятие</i> Семенящий бег. Кроссовая подготовка.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	тренинг	
2.9.	<i>Практическое занятие</i> Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	решение профессиональных задач	
2.10.	<i>Практическое занятие</i> Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой скакалкой	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.11.	<i>Практическое занятие</i> Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.12.	<i>Практическое занятие</i> Финиширование. ОРУ на развитие гибкости.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка

2.13.	<b>Практическое занятие</b> Бег с препятствиями. Бег по повороту.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.14.	<b>Практическое занятие</b> Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			оценка
2.15.	<b>Практическое занятие</b> Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.16.	<b>Практическое занятие</b> Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными мячами.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			оценка
2.17.	<b>Практическое занятие</b> Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			оценка
<b>Зачет</b>			<b>1</b>						<b>1</b>
<b>ИТОГО за 3 семестр</b>			<b>36</b>	<b>35</b>		<b>35</b>			<b>1</b>

4 семестр

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					В т.ч. самостоятельная работа студента	Контроль
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий		
<b>II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>20</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>2</b>	
2.19.	<b>Практическое занятие</b> Эстафетный бег.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2			оценка
2.20.	<b>Практическое занятие</b> Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.21.	<b>Практическое занятие</b> Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		оценка
2.22.	<b>Практическое занятие</b> Метание мяча в цель.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.23.	<b>Практическое занятие</b> Метание мяча на дальность.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.24.	<b>Практическое занятие</b> Подвижные игры на развитие быстроты.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.25.	<b>Практическое занятие</b> Подвижные игры на развитие координационных способностей	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2			
<b>Самостоятельная работа</b> Составление сценария спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»		ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	1					1	
2.26.	<b>Практическое занятие</b> Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	тренинг		

2.27.	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты на развитие физических качеств	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	решение профессиональных задач		оценка
<b>Самостоятельная работа</b> Составить 5 эстафет для дошкольников		ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	1					1	
<b>III. МИНИ - ФУТБОЛ</b>			<b>15</b>	<b>15</b>		<b>15</b>			
3.1.	<b>Практическое занятие</b> Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			зачет
3.2.	<b>Практическое занятие</b> Удары по мячу головой	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
3.3.	<b>Практическое занятие</b> Прием (остановка) мяча.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
3.4.	<b>Практическое занятие</b> Ведение (дриблинг). Эстафеты с ведением мяча	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
3.5.	<b>Практическое занятие</b> Обманные движения (финты). Общая физическая подготовка.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			оценка
3.6.	<b>Практическое занятие</b> Стандартные положения в мини-футболе.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
3.7.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	3	3		3			зачет
<b>Зачет</b>			<b>1</b>						<b>1</b>
<b>ИТОГО за 4 семестр</b>			<b>36</b>	<b>33</b>		<b>33</b>		<b>2</b>	<b>1</b>

5 семестр

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					Контроль	
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы проведения занятия		В т.ч. самостоятельная работа студента
<b>IV. ГИМНАСТИКА</b>			<b>35</b>	<b>33</b>		<b>33</b>		<b>2</b>	
4.1.	<b>Практическое занятие</b> Строевые упражнения	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
4.2.	<b>Практическое занятие</b> Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			зачет
4.3.	<b>Практическое занятие</b> Перестроение в 2,3,4 колонны в движении.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
4.4.	<b>Практическое занятие</b> Ходьба и её разновидности.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		оценка
4.5.	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			

<b>Самостоятельная работа</b> Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня дошкольников.		ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	1				1	
4.6.	<b>Практическое занятие</b> Упоры. Группировки.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2		
4.7.	<b>Практическое занятие</b> Перекаты в группировке	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	деловая игра	оценка
4.8.	<b>Практическое занятие</b> Кувырок вперед.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка
4.9.	<b>Практическое занятие</b> Кувырок назад	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	тренинг	оценка
4.10	<b>Практическое занятие</b> Стойка на лопатках	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	решение профессиональных задач	оценка
4.11.	<b>Практическое занятие</b> Гимнастический мост.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка
4.12.	<b>Практическое занятие</b> Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
4.13.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на гимнастическом бревне.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
4.14.	<b>Практическое занятие</b> Висы (упражнения на перекладине) Упоры (параллельные брусья)	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
4.15.	<b>Практическое занятие</b> Оздоровительная гимнастика	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 09	2	2		2		зачет
4.16.	<b>Практическое занятие</b> Танцевальная аэробика	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР, 09	2	2		2		зачет
<b>Самостоятельная работа</b> Повторить упражнения танцевальной аэробики		ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 09	1				1	
4.17.	<b>Практическое занятие</b> Степ аэробика	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 09	2	2		2		зачет
<b>Зачет</b>			<b>1</b>					<b>1</b>
<b>ИТОГО за 5 семестр</b>			<b>36</b>	<b>33</b>		<b>33</b>		<b>2</b>
								<b>1</b>

6 семестр

№ п/п	Наименование разделов и тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения					Контроль
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы проведения занятия	
<b>V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>17</b>	<b>15</b>		<b>15</b>		<b>2</b>
5.1	<b>Практическое занятие</b> Строевые приемы на месте	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1		
5.2	<b>Практическое занятие</b> Ступающий шаг.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций	
<b>Самостоятельная работа</b>		ОК 08, ПК1.1,	1					1

Изучить правила соревнований по лыжным гонкам		1.3,							
5.3	<i>Практическое занятие</i> Скользющий шаг	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.4	<i>Практическое занятие</i> Попеременный двухшажный классический ход.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.5	<i>Практическое занятие</i> Одновременный одношажный (стартовый) классический ход.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.6	<i>Практическое занятие</i> Одновременный бесшажный классический ход.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.7	<i>Практическое занятие</i> Одновременный двухшажный коньковый ход	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.8.	<i>Практическое занятие</i> Одновременный одношажный коньковый ход.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
5.9	<i>Практическое занятие</i> Горнолыжная подготовка. Торможения Спуски с горы	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
<b>Самостоятельная работа</b> Составление сообщения по теме «Развитие видов спорта в Республике Коми»		ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1					1	
5.10	<i>Практическое занятие</i> Бег на лыжах на время.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 09	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
<b>VI.</b>	<b>Настольный теннис</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		<b>6</b>			
6.1	<i>Практическое занятие</i> Поддача мяча слева, справа	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
6.2	<i>Практическое занятие</i> Накат мяча слева. Накат мяча справа	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
6.3	<i>Практическое занятие</i> Удержание мяча на столе. Игра на счет.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
6.4	<i>Практическое занятие</i> Игра по правилам	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
6.5	<i>Практическое занятие</i> Мини-турнир по настольному теннису в группе.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
<b>Зачет</b>			<b>1</b>						<b>1</b>
<b>ИТОГО за 6 семестр</b>			<b>24</b>	<b>21</b>		<b>21</b>		<b>2</b>	<b>1</b>

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					Контроль
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы проведения занятия	
<b>VII. ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>35</b>	<b>35</b>		<b>35</b>		
7.1.	<i>Практическое занятие</i> Стойка волейболиста	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
7.2.	<i>Практическое занятие</i> Перемещение в стойках волейболиста	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
7.3.	<i>Практическое занятие</i> Прием двумя руками снизу	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
7.4.	<i>Практическое занятие</i> Передача двумя руками снизу	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	
7.5.	<i>Практическое занятие</i> Передача двумя руками сверху	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2		
7.6.	<i>Практическое занятие</i> Передача сверху над собой на месте	ОК 08, ПК1.1, 1.3,	2	2		2		
77.	<i>Практическое занятие</i> Прием передача мяча сверху снизу	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	деловая игра	зачет
7.8.	<i>Практическое занятие</i> Подача мяча снизу	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка
7.9.	<i>Практическое занятие</i> Подача мяча сверху	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	тренинг	
7.10.	<i>Практическое занятие</i> Игра «Волейбол»	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	решение профессионал ьных задач	зачет
7.11.	<i>Практическое занятие</i> Нападающий удар	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
7.12.	<i>Практическое занятие</i> Блокирование	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
7.13.	<i>Практическое занятие</i> Учебная игра	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2		зачет
7.14.	<i>Практическое занятие</i> Техника игры в волейбол	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2		
7.15.	<i>Практическое занятие</i> Подвижные игры с элементами волейбола.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2		зачет
7.16.	<i>Практическое занятие</i> Двухсторонняя игра	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 092	2	2		2		зачет
7.17.	<i>Практическое занятие</i> Турнир в группе	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 092	2	2		2		
7.18.	<i>Практическое занятие</i> Контрольные нормативы	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1		оценка
<b>Зачет</b>			<b>1</b>					<b>1</b>
<b>ИТОГО за 7 семестр</b>			<b>36</b>	<b>35</b>		<b>35</b>		<b>1</b>

№ п/п	Наименование разделов и тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения					Контроль	
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки	Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Активные и интерактивные формы проведения занятия		В т.ч. самостоятельная работа студента
<b>VIII. БАСКЕТБОЛ</b>			<b>15</b>	<b>13</b>		<b>13</b>		<b>2</b>	
8.1	<b>Практическое занятие</b> Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.2	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча на месте и в движении.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
<b>Самостоятельная работа</b> Составить эстафеты для дошкольников с баскетбольным (мячом)			1					1	
8.3	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча одной, двумя руками.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	решение профессиональных задач		
8.4	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча двумя руками с шагом	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
<b>Самостоятельная работа</b> Изучить основные жесты в судействе баскетбола.			1					1	
8.5	<b>Практическое занятие</b> Бросок мяча с места	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	решение профессиональных задач		
8.6	<b>Практическое занятие</b> Штрафной бросок	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.7.	<b>Практическое занятие</b> Остановка в шаге, в прыжке	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.8	<b>Практическое занятие</b> Бросок после 2 шагов ведения	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
8.9	<b>Практическое занятие</b> Финт	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.10	<b>Практическое занятие</b> Бросок мяча после передачи	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	Разбор конкретных ситуаций		
8.11	<b>Практическое занятие</b> Выбивание мяча. Перехват.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.12	<b>Практическое занятие</b> Игра баскетбол	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, ЛР 09	1	1		1			
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>						<b>1</b>
<b>ИТОГО за 8 семестр</b>			<b>16</b>	<b>13</b>		<b>13</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО за период обучения</b>			<b>184</b>	<b>170</b>		<b>170</b>		<b>8</b>	<b>6</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, включающий беговые дорожки, спортивные площадки для игровых видов спорта, гимнастические комплексы, футбольное поле (договор безвозмездного пользования с МБУ «Центр спортивных мероприятий «Юбилейный»); место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Тренажер многофункциональный	1
2.	Велотренажер	1
3.	Штанга (110 кг)	1
4.	Лежак (наклонная скамейка)	1
5.	Стойки	2
6.	Маты гимнастические	25
7.	Мячи ортопедические	4
8.	Перекладина пристенная	1
9.	Бревно гимнастическое	1
10.	Гимнастические скамейки	6
11.	Мячи баскетбольные	14
12.	Мячи волейбольные	6
13.	Мячи футбольные	4
14.	Снаряд «Козёл»	1
15.	Мячи набивные	15
16.	Столлы теннисные	2
17.	Ракетки для настольного тенниса Ракетка для настольного тенниса JMS Aggressive concave Table Tennis Bat	15 5
18.	Гимнастические скакалки	20
19.	Теннисные мячи для метания в цель	4
20.	Лыжи гоночные Комплект лыжный Лыжно-гоночные костюмы, ботинки	5 5
21.	Винтовки пневматические Ружье пневматическое	2 1 свидетельство 11 АБ № 105475 от 28 августа 2014г.
22.	Обручи	20
23.	Музыкальный центр	1
24.	Спортивные формы для команд по волейболу, баскетболу	

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Быченков С.В Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В Быченков, О.В. Везеницын — Электрон. текстовые данные. — Саратов. ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование. -ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2019

Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Электрон. текстовые данные. — М. -ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учрежд. среднего проф.образов. -14-е изд., испр. - М., 2017

Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафшин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2019

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. ;	<b>использует</b> содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>владеет</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; <b>демонстрирует</b> готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); <b>применяет</b> рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; <b>владеет</b> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	- оценка заданий выполненных на практических занятиях; - выполнение самостоятельной работы; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
<b>Знания (знать):</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	<b>демонстрирует</b> знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; <b>знает</b> основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	- текущий контроль в форме тестирования; - оценка заданий выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы;
<b>Общие компетенции (ОК):</b>		
ОК 8 Использовать для	<b>использует</b> средства физической	- наблюдение и оценка

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>владеет</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;	заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
--	---	---

Оценка достижения обучающимися личностных результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура специальности 44.02.01 Дошкольное образование проводится в рамках соответствующих контрольных и оценочных процедур:

Код ЛР	Индикаторы	Примерное содержание рабочей программы (практические задания, упражнения, творческие задания, беседы на тему, обсуждение и оценка событий, ситуации и т.д.)	Формы и методы контроля и оценки личностных результатов
ЛР 07	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.	- проявление уважения в подвижных играх на развитие быстроты, координационных способностей, эстафетах. - осознание чувств товарищества и коллективизма в двухсторонних играх в волейбол, баскетбол, мини-футбол	– оценка заданий выполненных на практических занятиях; – выполнение самостоятельной работы
ЛР 09	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	- демонстрация физического совершенства танцевальной аэробике, степ аэробике, спортивных играх (баскетбол, волейбол, мини-футбол) - пропаганда ЗОЖ методом оздоровительной гимнастики, бега на лыжах на время	– оценка заданий, выполненных на практическом занятии;

### Критерии оценки результатов обучения

#### *Критерии оценки при устном опросе.*

– Отметка 5 (отлично) ставится за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа рассказа (лекции) преподавателя, материалов учебников и дополнительной литературы без наводящих вопросов.

– Отметка 4 (хорошо) ставится за полный ответ на поставленный вопрос в объеме рассказа (лекции) преподавателя или полный ответ с включением в содержание материала учебника, дополнительной литературы с наводящими вопросами преподавателя.

– Отметка 3 (удовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на часть наводящих вопросов.

– Отметка 2 (неудовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала, с отрицательными ответами на наводящие вопросы не озвучено главное в содержании вопроса, без предварительного объяснения причин обучающийся отказался от ответа.

***Критерии оценивания практического занятия (выполнении нормативов)***

№ п/п	Контрольные упражнения	II-IV курс			
		«5»	«4»	«3»	
1.	Прыжок в длину с места (см)	Д	175	165	155
		Ю	200	190	180
2.	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек	Д	75	68	50
		Ю	75	68	50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Д	20	15	10
		Ю	20	15	10
4.	Поднимание туловища (кол.раз) без учета времени	Д	45	40	35
		Ю	45	40	35
5.	Седы на правую, левую ноги (кол – раз)	Д	20/20	15/15	10/10
		Ю	20/20	15/15	10/10
6.	Бег 1500 м. мин сек	Д	7,00	7,30	8,30
		Ю	6,30	7,00	7,50

***Критерии оценки при проведении зачета, дифференцированного зачета.***

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Выполнение нормативов оценивается в соответствии с требованиями программы (см.таблицу выше).