



**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
«_____» _____ 2023г

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
2023г.**

РАССМОТРЕНО

ПЦК преподавателей специальности

«Дошкольное образование»

Протокол № 8 от 12.05.2023г.

Председатель комиссии

_____/С.А.Валенчак/

СОГЛАСОВАНО

учебно-методическим советом

ВФ ГПОУ «ГСПК»

Протокол № 5 от 24.05.2023г.

Председатель совета

_____/С.И.Пиженко/

Организация-разработчик: Воркутинский филиал ГПОУ «СГПК»**Разработчик:** Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории.

Черножукова Н.Ф., преподаватель высшей квалификационной категории.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Валенчак С.А., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ПЦК

Ивлева С.Л., заведующий отделениями, преподаватель высшей квалификационной категории, к.п.н.

Содержательная экспертиза:

Пиженко С.И., заместитель руководителя, преподаватель высшей квалификационной категории, (свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого к проведению мероприятий по контролю №65/2017-гк от 26.12.2017г.)

Ивлева С.Л., заведующий отделениями, к.п.н. (свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого к проведению мероприятий по контролю №54/2017-гк от 26.12.2017г.)

Внешняя экспертиза:

*Протасова О.И., заведующий МБДОУ «Детский сад № 26» г. Воркуты**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

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

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 – ДОТ и ЭО).

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

- Учебный профиль «Сферум» ВФ ГПОУ «СПК» <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»](#), [Коммунальный 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 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

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

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
Раздел 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
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>
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
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)
Тема 2.9 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.
Тема 2.10. 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
Тема 2.11 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.
Тема 2.12 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.
Тема 2.13 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.
Тема 2.14 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.
Тема 2.15 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.
Тема 2.16 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.
Тема 2.17 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.
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		
Тема 2.19 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.

Тема 2.20 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.
Тема 2.21 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».
Тема 2.22 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.
Тема 2.23 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.
Тема 2.24 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
Тема 2.25 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
Тема 2.26 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.
Тема 2.27 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.
Раздел 3. МИНИ-ФУТБОЛ		
Тема 3.1 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.
Тема 3.2 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.
Тема 3.3	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	

Прием (остановка) мяча.	1	Остановка мяча внешней стороной стопы, подошвой. Передачи мяча в паре.
Тема 3.4 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.
Тема 3.5 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.
Тема 3.6. Стандартные положения в мини-футболе.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1	Отработка штрафных ударов. Розыгрыши угловых.
Тема 3.7 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
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		
РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА		
Тема 4.1. Строевые упражнения.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Повороты на месте. Ходьба на месте и в движении.
Тема 4.2. 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.
Тема 4.3 Перестроение в 2,3,4 колонны в движение	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Перестроение в колонны в движении
Тема 4.4. Ходьба и ее разновидности.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Ходьба и ее разновидности
Тема 4.5. ОРУ	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	О.Р.У. на месте в движение с предметами и без
Тема 4.6 Упоры. Группировки	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Выполнение и совершенствование упоров. Группировка сидя, лежа, в приседе
Тема 4.7 Перекаты в группировке.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	

	1.	Перекаты в группировке
Тема 4.8 Кувырок вперед	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Группировка сидя, лежа, в приседе
Тема 4.9 Кувырок назад	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Кувырок назад
Тема 4.10 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.
Тема 4.11 Гимнастический мост.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Гимнастический мост.
Тема 4.12 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
Тема 4.13 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.
Тема 4.14 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.
Тема 4.15 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
Тема 4.16 Танцевальная аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.
Тема 4.17 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

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
Тема 5.1 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.
Тема 5.2 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.
Тема 5.3 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.
Тема 5.4 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.
Тема 5.5 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.
Тема 5.6 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.
Тема 5.7 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.
Тема 5.8 . 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.
Тема 5.9 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
Тема 5.10 Бег на лыжах на время	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Бег на время Ю - 3 км. Д -2 км.
РАЗДЕЛ 6. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Тема 6.1 Подача мяча слева, справа.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Жоглирование мячом. Подача мяча слева, справа.
Тема 6.2 Накат мяча слева. Накат мяча справа.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Отработка накатов мяча. Совершенствование подачи.
Тема 6.3 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.
Тема 6.4 Игра по правилам.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Игра один на один, пара на пару.
Тема 6.5 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
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ	
Тема 7.1 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>
Тема 7.2 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>
Тема 7.3 Приём двумя руками снизу	1. 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>
	<i>Практические занятия</i>
	<i>Содержание учебного материала</i>
Тема 7.4 Передача двумя руками снизу	1. Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.
	<i>Практические занятия</i>
	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>
Тема 7.5 Передача двумя руками сверху	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>
	<i>Практические занятия</i>
Тема 7.6 Передача сверху над собой на месте.	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>
	<i>Содержание учебного материала</i>
Тема 7.7 Прием передача мяча сверху снизу.	1. Передача сверху над собой на месте, в парах, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.
	<i>Практические занятия</i>
	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>
Тема 7.8 Подача мяча снизу.	<i>Содержание учебного материала</i>
	<i>Практические занятия</i>

	1.	Подача мяча снизу. Разновидности подач. Игра волейбол.
Тема 7.9 Подача мяча сверху	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Подача мяча сверху. Игра волейбол.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	
Тема 7.10 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.
Тема 7.11 Нападающий удар	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1.	Изучить основные правила игры в волейбол
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
Тема 7.12 Блокирование.	1.	Нападающий удар. Техника выполнения удара. Игра волейбол.
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Блокирование. Игра волейбол.
Тема 7.13 Учебная игра.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1	Изучить жесты судей в волейболе
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
Тема 7.14 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
Тема 7.15 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>	
Тема 7.16 Двухсторонняя игра	<i>Практические занятия</i>	
	<i>Содержание учебного материала</i>	
	1.	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.
	<i>Практические занятия</i>	
Тема 7.17 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>	
Тема 7.18 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)
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		
РАЗДЕЛ 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ		
Тема 8.1 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
Тема 8.2 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
Тема 8.3 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
Тема 8.4 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. Двумя от груди.
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	1	Изучить основные жесты в судействе баскетбола.
Тема 8.5 Штрафной бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Штрафной бросок. Фолы: персональный; технический; неспортивный; дисквалифицирующий.
Тема 8.6 Остановка в шаге. Остановка в прыжке	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры в баскетбол. Остановка в шаге, прыжке
Тема 8.7 Остановка в шаге, в прыжке	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Отработка тактики остановки в шаге, в прыжке
Тема 8.8 Бросок после 2 шагов ведения	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры в баскетбол. Бросок после 2 шагов ведения
Тема 8.9 Финт	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Тактика игры в баскетбол. Финт.
Тема 8.10	<i>Содержание учебного материала</i>	

Бросок мяча после передачи.	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Бросок мяча после передачи.
Тема 8.11 Выбивание мяча Перехват.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	<i>Практические занятия</i>	
	1.	Выбивание мяча. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча при передаче
Тема 8.12 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
Дифференцированный зачет		

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	
Раздел 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА			2	2		2		
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	
II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			33	33		33		
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.	Практическое занятие Бег с препятствиями. Бег по повороту.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.14.	Практическое занятие Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка
2.15.	Практическое занятие Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
2.16.	Практическое занятие Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными мячами.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		оценка
2.17.	Практическое занятие Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1		оценка
Зачет			1					1
ИТОГО за 3 семестр			36	35		35		1

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		
II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			20	18		18		2	
2.19.	Практическое занятие Эстафетный бег.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2			оценка
2.20.	Практическое занятие Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.21.	Практическое занятие Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		оценка
2.22.	Практическое занятие Метание мяча в цель.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.23.	Практическое занятие Метание мяча на дальность.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.24.	Практическое занятие Подвижные игры на развитие быстроты.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
2.25.	Практическое занятие Подвижные игры на развитие координационных способностей	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2			
Самостоятельная работа Составление сценария спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»		ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	1					1	
2.26.	Практическое занятие Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, 09	2	2		2	тренинг		

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

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	
IV. ГИМНАСТИКА			35	33		33		2
4.1.	Практическое занятие Строевые упражнения	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
4.2.	Практическое занятие Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		зачет
4.3.	Практическое занятие Перестроение в 2,3,4 колонны в движении.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2		
4.4.	Практическое занятие Ходьба и её разновидности.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка
4.5.	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1		

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

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	
V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			17	15		15		2
5.1	Практическое занятие Строевые приемы на месте	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1		
5.2	Практическое занятие Ступающий шаг.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	разбор конкретных ситуаций	
Самостоятельная работа		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		
Самостоятельная работа 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		
VI.	Настольный теннис		6	6		6			
6.1	<i>Практическое занятие</i> Подача 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		
Зачет			1						1
ИТОГО за 6 семестр			24	21		21		2	1

№ 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 проведения занятия		
VII. ВОЛЕЙБОЛ			35	35		35			
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 профессиональных 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	
Зачет			1					1	
ИТОГО за 7 семестр			36	35		35		1	

№ 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
VIII. БАСКЕТБОЛ			15	13		13		2	
8.1	Практическое занятие Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.2	Практическое занятие Ведение мяча на месте и в движении.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
Самостоятельная работа Составить эстафеты для дошкольников с баскетбольным (мячом)			1					1	
8.3	Практическое занятие Передача мяча одной, двумя руками.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	решение профессиональных задач		
8.4	Практическое занятие Передача мяча двумя руками с шагом	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
Самостоятельная работа Изучить основные жесты в судействе баскетбола.			1					1	
8.5	Практическое занятие Бросок мяча с места	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	решение профессиональных задач		
8.6	Практическое занятие Штрафной бросок	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.7.	Практическое занятие Остановка в шаге, в прыжке	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.8	Практическое занятие Бросок после 2 шагов ведения	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	2	2		2			
8.9	Практическое занятие Финт	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.10	Практическое занятие Бросок мяча после передачи	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1	Разбор конкретных ситуаций		
8.11	Практическое занятие Выбивание мяча. Перехват.	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4	1	1		1			
8.12	Практическое занятие Игра баскетбол	ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4 ЛР 07, ЛР 09	1	1		1			
Дифференцированный зачет			1						1
ИТОГО за 8 семестр			16	13		13		2	1
ВСЕГО за период обучения			184	170		170		8	6

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
Умения:		
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. ;	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет 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.
Знания (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.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает 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;
Общие компетенции (ОК):		
ОК 8 Использовать для	использует 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; владеет 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).