



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«ВОРКУТИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «ВПК»
_____ Т.В.Томченко
«_____» _____ 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена*

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
очной формы обучения
на базе основного общего образования

**Воркута
2022г.**

РАССМОТРЕНО

ПЦК преподавателей специальности
«Дошкольное образование»
Протокол №5 от 12.05.2022г.

Председатель комиссии

/С.А.Валенчак/

СОГЛАСОВАНО

учебно-методическим советом
ГПОУ «Воркутинский
педагогический колледж

Протокол № 5 от 31.05.2022г.

Председатель совета

/С.И.Пиженко/

Организация-разработчик: ГПОУ «Воркутинский педагогический колледж»

Разработчики:

Бельтюков Д.А., преподаватель первой квалификационной категории

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

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

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

Содержательная экспертиза: Черножукова Н.Ф., преподаватель высшей квалификационной категории

Ивлева С.Л., заведующий отделением, 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 среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, 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), и на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	34

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 на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», 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).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в блок общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка) воспитатель детей дошкольного возраста должен **обладать общими компетенциями (ОК 1-11)**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

должен обладать профессиональными компетенциями (ПК 1.1, 1.3, 3.2), соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура предусматривает реализацию основных направлений Рабочей программы воспитания студентов ГПОУ «ВПК» по 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 Рабочей программой воспитания студентов специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах на занятиях учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура формируются личностные результаты (ЛР 1,4,5,9, 11-21, 24,25):

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код ЛР
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	ЛР 13
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР 14
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным	ЛР 15

развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	ЛР 17
Проявляющий чувства патриотизма, любви и уважения к малой Родине, чувства гордости за свой край, за историческое прошлое многонационального Коми края	ЛР 18
Демонстрирующий уважение к культуре, традициям и истории России, гражданско-правовую позицию, готовность к служению обществу, выполнению долга и профессиональных обязанностей	ЛР 19
Проявляющий расовую, национальную, религиозную терпимость, дружеские отношения между народами	ЛР 20
Демонстрирующий активную личностную позицию в здоровом образе жизни, готовность к самостоятельным решениям в ситуациях выбора	ЛР 21
Вовлеченный в социально значимую общественную деятельность студентов	ЛР 24
Демонстрирующий личностный, творческий, профессиональный потенциал, реализацию индивидуальной траектории профессионального развития	ЛР 25

В целях реализации компетентностного подхода, при освоении рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05. 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 внеаудиторной 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.

Перечень общедоступных федеральных и иных образовательных онлайн-ресурсов для дистанционного обучения, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации для реализации программ СПО:

- 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);
- Образовательные ресурсы Академии Ворлдскиллс Россия: <https://worldskillsacademy.ru/#/programs>;
- 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>;
- Федеральный институт развития образования <https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/184-obrazovatelniye-programmi-doshkolnogo-obrazovaniya>
- иные интернет-ресурсы: Федеральный портал «Российское образование», Социальная сеть работников образования «Наша сеть», Коми республиканский 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:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **283 часа**, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190 часов**;
 самостоятельной работы обучающегося **93 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	283
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	93
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	93
Промежуточная аттестация в форме	
зачета	5
дифференцированного зачета	1

2.2. СОДЕРЖАНИЕ И УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Уровень освоения 3
Раздел 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		
Тема 1.1. Физкультура и спорт	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Цели и задачи физической культуры и спорта, основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Поиск научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности.</p>	1
		3
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		
Тема 2.1. Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.	<p>Практические занятия:</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> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Проанализировать технику постановки ступни в беге.</p>	2
		3
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнить комплекс общей физической подготовки</p>	2
		3
Тема 2.3. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра. Правильная постановка ступни. Активная работа рука.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Проанализировать технику бега на короткие дистанции</p>	2
		3
Тема 2.4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Совершенствование бега с высоким подниманием бедра и бега с захлестыванием голени. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Комплекс общеразвивающих</p>	2

ОРУ с короткой скакалкой.		упражнений с короткой скакалкой	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.	
Тема 2.5 Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега.	Практические занятия:		2
	1	Правильная работа рук. Исходное положение на старте. Анализ техники бега.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
		Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
Тема 2.6 Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.	Практические занятия:		2
	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.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс упражнений общей физической подготовленности.	
Тема 2.7 Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	Практические занятия:		2
	1	Особенности бега на средние дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	
Тема 2.8 Семенящий бег. Кроссовая подготовка.	Практические занятия:		2
	1	Техника семенящего бега. Особенности данного бега. Бег на 1000 м.(девушки и юноши)	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить упражнения на расслабление и дыхание.	
Тема 2.9 Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.	Практические занятия:		2
	1	Бег с подскоками. Правильное приземление. Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег через набивные мячи.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	
Тема 2.10. Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой скакалкой.	Практические занятия:		2
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Проанализировать технику выполнения прыжковых упражнений.	
Тема 2.11 Бег с ускорением на	Практические занятия:		2
	1	Особенности бега с ускорением. Правильная работа рук. Бег на передней части ступни.	

коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой		Совершенствование комплекса с короткой скакалкой.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы.	
Тема 2.12 Финиширование. ОРУ на развитие гибкости.	Практические занятия:		2
	1	Финиширование. Правильный шаг при финише. Положение корпуса.	
	2	Наклон из положения сидя на полу. Гимнастический мост.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1	Изучить основы самоконтроля.		
Тема 2.13 Бег с препятствиями. Бег по повороту.	Практические занятия:		
	1	Вертикальные и горизонтальные препятствия. Преодоление. Изменение направления бега по звуковому сигналу.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц ног.	
Тема 2.14 Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	Практические занятия:		2
	1	Поднимание ног. Упражнения «лодочка», «корзинка». Приседания. Бег с поворотом влево, вправо. Бег змейкой.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1	Выполнить комплекс ОРУ и ОФП.	
Тема 2.15 Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	Практические занятия:		2
	1	Действия по команде: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Проведение комплекса ОРУ через короткую скакалку студентами.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1.	Повторить методику выполнения высокого старта.	
Тема 2.16 Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными мячами	Практические занятия:		2
	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	Практические занятия:		2
	1	Критерии оценки высокого старта. Первый шаг после старта. Постепенное выпрямление корпуса. Закрепление комплекса ОРУ типа зарядки.	
Тема 2.18 Круговая тренировка. ОРУ типа зарядки.	Практические занятия:		2
	1	Работа по станциям круговой тренировки. Чередование станции по работе на различные группы мышц. Совершенствование комплекса ОРУ типа зарядки	

		ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка
Тема 2.19 Эстафетный бег	Практические занятия:	
	1.	Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки
	2.	Техника и тактика бега на среднюю дистанцию.
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Определить основные методы и принципы тренировки на длинные дистанции.
Тема 2.20 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Практические занятия:	
	1	Подготовительные упражнения для развития прыгучести ног. Отталкивание одной ногой приземление на две, отталкивание одной ногой приземление на обе.
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1	Изучить функциональные возможности организма
Тема 2.21 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Практические занятия:	
	1.	Определение сильной ноги, подбор разбега, техника выполнения прыжка в высоту способом «Ножницы». Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Ножницы».
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Повторить методику выполнения прыжка в длину с разбега
Тема 2.22 Метание мяча в цель.	Практические занятия:	
	1	Техника выполнения метания мяча в цель с места.
	2	Выполнение метания мяча в цель.
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Повторить методику выполнения метания мяча в цель.
Тема 2.23 Метание мяча на дальность	Практические занятия:	
	1	Техника выполнения метания мяча с места и с разбега на дальность.
	2	Выполнение метания мяча с места и с разбега на дальность.
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1	Повторить методику выполнения метания мяча на дальность.
Тема 2.24 Подвижные игры на развитие быстроты	Практические занятия:	
	1	Игры: «Воробьи-вороны» «К своим флажкам», «Белые медведи» «Салки». Анализ проведенных игр
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1	Выучить методы спортивной тренировки
Тема 2.25 Подвижные игры на	Практические занятия:	
	1.	Игры: «Снайпер», «Лица и заяц» «Охотники и утки». Анализ проведенных игр

развитие координационных способностей	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1.	Выучить определения физических качеств.	
Тема 2.26 Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	Практические занятия:		2
	1	Игры: «Класс, смирно» «4 стихии», «Запрещенное движение». Стигание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
Тема 2.27 Эстафеты на развитие физических качеств	Практические занятия:		2
	1	Эстафеты на развитие форм быстроты, скоростно-силовых качеств, силы. Эстафеты с беговой, прыжковой направленностью.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1	Подготовить одну из игр для проведения на уроке физкультуры		
	Практические занятия:		2
1	Эстафеты на развитие форм быстроты, скоростно-силовых качеств, силы. Эстафеты с беговой, прыжковой направленностью.		
Самостоятельная работа обучающихся		3	
1	Составить 5 эстафет для детей дошкольного возраста		
	Практические занятия:		2
1	Общая выносливость, скоростная выносливость, сила, скоростно-силовые способности, быстрота. Кроссовая подготовка, упражнения на тренажерах.		
Раздел 3. МИНИ-ФУТБОЛ			
Тема 3.1 Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом.	Практические занятия:		2
	1	Удары носком, внешней и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
Тема 3.2 Удары по мячу головой	Практические занятия:		2
	1	Удары по мячу затылком, лбом, боковой частью головы. Отработка ударов с различных точек.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
Повторить правила игры в мини-футбол.			
Тема 3.3 Прием (остановка) мяча.	Практические занятия:		2
	1	Остановка мяча внешней стороной стопы, подошвой. Передачи мяча в паре.	
Тема 3.4 Прием мяча отдельными частями тела.	Практические занятия:		2
	1	Прием мяча головой, бедром, грудью. Набрасывание мяча с последующей передачей партнеру.	
Тема 3.5 Ведение (дриблинг).	Практические занятия:		2
	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка ориентиров. Эстафеты с	

Эстафеты с ведением мяча.		элементами ведения и ударами по целям.	
Тема 3.6 Обманные движения (финты). Общая физическая подготовка.	Практические занятия:		2
	1	Финт «уходом», финт «уходом с убираем 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 3.7. Стандартные положения в мини-футболе.	Практические занятия:		2
	1	Отработка штрафных ударов. Розыгрыши угловых.	
Тема 3.8 Игра по упрощенным правилам	Практические занятия:		2
	1	Игра 3 на 3. Игра без ухода мяча. Совершенствование техники владения мячом	3
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	1	Составление турнирной таблицы для проведения игр	
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка			
РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1. Строевые упражнения.	Практические занятия.		2
	1.	Повороты на месте. Ходьба на месте и в движении.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1.	Выучить определения «колонна», «шеренга»	
Тема 4.2. Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги	Практические занятия		2
	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	Практические занятия		2
	1.	Перестроение в колонны в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1.	Повторить строевые команды.		
Тема 4.4. Ходьба и ее разновидности.	Практические занятия		2
	1.	Ходьба и ее разновидности	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Подобрать и перечислить разновидности ходьбы		
Тема 4.5. ОРУ	Практические занятия		2
	1.	О.Р.У. на месте в движение с предметами и без	
	Самостоятельная работа обучающихся		3

	1.	Выполнить УТГ. Проанализировать режим дня учащихся младших классов и детей в дошкольных образовательных учреждений	
Тема 4.6 Упоры. Группировки	Практические занятия		2
	1.	Выполнение и совершенствование упоров. Группировка сидя, лежа, в приседе	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1.	Повторить определения терминов упоры и висы.		
Тема 4.7 Перекаты в группировке.	Практические занятия		
	1.	Перекаты в группировке	2
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Повторить характеристику ОРУ		
Тема 4.8 Кувырок вперед	Практические занятия		2
	1.	Группировка сидя, лежа, в приседе	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1.	Повторить методику выполнения кувырка вперед		
Тема 4.9 Кувырок назад	Практические занятия		2
	1.	Кувырок назад	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1.	Повторить методику выполнения кувырка вперед		
Тема 4.10 Стойка на лопатках	Практические занятия.		2
	1.	Элементы акробатики, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках из И.П. упор присев, лежа на спине.	
Тема 4.11 Страховка и помощь при выполнении «стойки на лопатках»	Практические занятия		2
	1.	Стойка на лопатках прямыми ногами, согнутыми ногами.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1.	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики		
Тема 4.12 Гимнастический мост.	Практические занятия.		2
	1.	Гимнастический мост.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
1.	Повторить методику выполнения гимнастического моста		
Тема 4.13 Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, приёмы страховки.	Практические занятия		2
	1.	Страховка и помощь при занятиях на гимнастических снарядах.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Повторить технику безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, приёмы страховки.		

Тема 4.14 Равновесие на правой(левой) ногах. Переворот в сторону.	Практические занятия		2
	1.	Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1.	Повторить методику выполнения равновесие на правой (левой) ногах.	
Тема 4.15 Упражнения на гимнастическом бревне.	Практические занятия.		2
	1.	Комбинация на бревне. Исходное положение, шаги полки, ходьба приставным шагом, махи ногами. Повороты 180 градусов на бревне. Равновесие на правой (левой) ногах. Выпад.	
	Самостоятельная работа обучающихся		3
	1.	Изучить основные параметры гимнастических снарядов.	
Тема 4.16 Висы (упражнения на перекладине)	Практические занятия.		2
	1.	Висы. Вис стоя, вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1.	Повторить определения терминов в гимнастике	
Тема 4.17 Упоры. (Параллельные брусья)	Практические занятия.		2
	1.	Упоры. Упор, упор на предплечьях, упор на руках. Махи в упорах.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1.	Выполнить упражнения на развитие мышц туловища.	
Тема 4.18 Опорный прыжок способом «Ноги врозь». (снаряд «Козел»)	Практические занятия.		2
	1.	Опорный прыжок « Ноги врозь». Запрыгивание, этапы выполнения прыжка, страховка опорного прыжка	
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка			
РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
Тема 5.1 Повороты на месте.	Практические занятия.		2
	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.	Практические занятия.		2
	1.	Передвижение ступающим шагом. Основы техники способов передвижения на лыжах. Исходное положение на беговых лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 5.3 Скользящий шаг	Практические занятия		2
	1.	Передвижение скольльзящим шагом. Скользящий шаг руки за спиной. Упражнения «Самокат», «Кто дальше прокатит на одной лыже». Прохождение на лыжах до 6 км.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 5.4 Попеременный двухшажный классический ход.	Практические занятия		2
	1.	Попеременный двухшажный классический ход. Прохождение дистанции на лыжах до 5 км. Попеременный двухшажный классический ход. Скользящий шаг с палками. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 5.5 Одновременный одношажный (стартовый) классический ход.	Практические занятия.		2
	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.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 5.6 Одновременный бесшажный классический ход.	Практическое занятие.		2
	1.	Передвижение одновременным бесшажным классическим ходом. Техника передвижения одновременным бесшажным классическим ходом. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.7 Четырёхшажный классический ход.	Практическое занятие.		2
	1.	Четырёхшажный классический ход. Попеременный четырёхшажный классический ход. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Тема 5.8	Практическое занятие.		2
	1.	Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.	

Горнолыжная подготовка.	1.	Подъем в гору различной крутизны. Разновидности подъемов в гору на лыжах. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
Тема 5.9 Торможения	Практическое занятие		2
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Виды торможения: плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием. Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
Тема 5.10 Спуски с горы	Практическое занятие		2
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Спуски с горы: высокой, средней, низкой стойках. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
Тема 5.11 Повороты	Практическое занятие		2
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Повороты упором, переступанием. Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
Тема 5.12 Полуконьковый ход	Практическое занятие.		2
	1.	Полуконьковый ход. Техника выполнения полуконькового хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах.	
Тема 5.13 Одновременный двухшажный коньковый ход.	Практическое занятие.		2
	1.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.	
Тема 5.14 Одновременный одношажный коньковый ход.	Практическое занятие.		2
	1.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.	
Тема 5.15 Бег на лыжах на время	Практическое занятие.		2
	1.	Бег на время Ю - 5 км. Д -3 км.	
ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка			
РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ			
Тема 6.1	Практическое занятие.		2

Стойка волейболиста	1.	Стойка волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1.	Повторить ТБ при занятиях волейболом	
Тема 6.2 Перемещения в стойках волейболиста.	Практическое занятие.		2
	1.	Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по волейбольной площадке.	
Тема 6.3 Приём двумя руками снизу	Практическое занятие.		2
	1.	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.	
Тема 6.4 Передача двумя руками снизу	Практическое занятие.		2
	1.	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.	
Тема 6.5 Передача двумя руками сверху	Практическое занятие.		2
	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.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Выполнить комплекс общей физической подготовки.		
Тема 6.6 Передача сверху над собой на месте.	Практическое занятие.		2
	1.	Передача сверху над собой на месте. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Игра волейбол.	
Тема 6.7 Прием передача мяча сверху снизу.	Практическое занятие.		2
	1.	Передача сверху над собой на месте, в парах, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	
Тема 6.8 Подача мяча снизу.	Практическое занятие.		2
	1.	Подача мяча снизу. Разновидности подач. Игра волейбол.	
Тема 6.9 Подача мяча сверху	Содержание учебного материала.		2
	1.	Подача мяча сверху. Игра волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1	Посещение секции по волейболу		
Тема 6.10 Игра «Волейбол»	Практическое занятие.		2
	1.	Разновидности подач: подача сверху, подача снизу, подача сбоку.	

	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1.	Изучить основные правила игры в волейбол	
Тема 6.11 Нападающий удар	Практическое занятие.		2
	1.	Нападающий удар. Техника выполнения удара. Игра волейбол.	
Тема 5.12 Блокирование.	Практическое занятие.		2
	1.	Блокирование. Игра волейбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1	Изучить жесты судей в волейболе	
Тема 6.13 Учебная игра.	Практическое занятие.		2
	1	Игра волейбол. Правила игры. Жесты судей. Основные положения тактики. Игра в обороне и в нападении.	
Тема 6.14 Контрольные нормативы	Практическое занятие.		2
	1.	Контрольные . Контрольные нормативы (тесты)	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1	Составление турнирной таблицы соревнований по волейболу (пионерболу)	
РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			
Тема 7.1 Подача мяча слева, справа.	Практическое занятие.		2
	1.	Жоглирование мячом. Подача мяча слева, справа.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1	Изучить правила настольного тенниса	
Тема 7.2 Накат мяча слева. Накат мяча справа.	Практическое занятие.		2
	1.	Отработка накатов мяча. Совершенствование подачи.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1	Повторить жонглирование мячом, подачу слева, справа.	
Тема 7.3 Удержание мяча на столе. Игра на счёт.	Практическое занятие.		2
	1.	Удержание мяча на столе. Совершенствование ранее изученных элементов игры в настольный теннис. Игра на счёт.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	1	Рассмотреть особенности судейства в настольном теннисе.	
Тема 7.4 Игра по правилам.	Практическое занятие.		2
	1.	Игра по круговой системе. Игра по системе с выбыванием.	

		ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка	
РАЗДЕЛ 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ			
Тема 8.1 Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста.	Практическое занятие.		2
1.	Баскетбол. Левосторонняя (правосторонняя) стойке баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста по баскетбольной площадке		
Тема 8.2 Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге по прямой.	Практическое занятие.		2
1.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в высокой, средней, низкой стойках		
Тема 8.3 Ведение мяча в беге по прямой. Переводы мяча на месте и в движении.	Практическое занятие.		2
1.	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		
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1	Составить эстафеты с баскетбольным мячом		
Тема 8.4 Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой.	Практическое занятие.		2
1.	Передача мяча двумя руками.Ловля мяча и передача мяча двумя руками. Ловля мяча и передача мяча одной рукой.		
Тема 8.5 Передача мяча двумя руками с шагом.	Практическое занятие.		2
1.	Ловля мяча и передача мяча двумя руками с шагом. Передача мяча над головой Передача из-за спины		
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1	Изучить основные жесты в судействе баскетбола.		
Тема 8.6 Бросок мяча с места.	Практическое занятие.		2
1.	Тактика игры. Методика броска в корзину. Способы бросков. Бросок мяча с места одной рукой. Двамя от груди.		
Тема 8.7 Штрафной бросок	Практическое занятие.		2
1.	Штрафной бросок. Фолы: персональный; технический; неспортивный; дисквалифицирующий.		
Тема 8.8 Остановка в шаге.	Практическое занятие.		2
1.	Тактика игры в баскетбол. Остановка в шаге.		

Тема 8.9 Остановка в прыжке	Практическое занятие.		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Остановка в прыжке	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Изучить основные правила игры в баскетбол		
Тема 8.10 Бросок после 2 шагов ведения	Практическое занятие.		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Бросок после 2 шагов ведения	
Тема 8.11 Финт	Содержание учебного материала.		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Финт.	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Составление турнирной таблицы соревнований по баскетболу		
Тема 8.12 Бросок мяча после передачи.	Практическое занятие.		2
	1.	Бросок мяча после передачи.	
Тема 8.13 Выбивание мяча Перехват.	Практическое занятие.		2
	1.	Выбивание мяча. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча при передаче	
Тема 8.14 Игра баскетбол.	Практическое занятие.		2
	1.	Учебная игра. Отработка правил игры в баскетбол	
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
1.	Развитие физических качеств.		

Дифференцированный зачет

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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, поднимание 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	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					С	С	С
				Всего	Лекции, семинары	Практические и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль			
I. Основы физической культуры и спорта			4	4		2				2	
1.1.	Физическая культура и спорт	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-1	2	2		2					
<i>Самостоятельная работа: Поиск научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности.</i>			2							2	
II. Легкая атлетика			52	35		35				17	
2.1.	Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	групповая дискуссия	зачет			
<i>Самостоятельная работа: Составление выступления на тему «Олимпиада 80 в Москве, Олимпиада в Сочи 2014».</i>			1							1	
2.2	Кроссовая подготовка.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1					
<i>Самостоятельная работа Выполнить комплекс общей физической подготовки</i>			1							1	
2.3.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка			
<i>Самостоятельная работа Проанализировать технику бега на короткие дистанции</i>			1							1	
2.4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2					
<i>Самостоятельная работа Выполнить комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.</i>			1							1	
2.5.	Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2					
<i>Самостоятельная работа Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			1							1	
2.6.	Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	деловая игра	оценка			
<i>Самостоятельная работа Подготовить комплекс упражнений общей физической подготовленности для дошкольников</i>			1							1	
2.7.	Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2					
<i>Самостоятельная работа Подготовить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для дошкольников</i>			1							1	
2.8.	Семенящий бег. Кроссовая подготовка.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	тренинг				
<i>Самостоятельная работа Выполнить упражнения на расслабление и дыхание.</i>			1							1	
2.9	Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач				

<i>Самостоятельная работа Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
2.10.	Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой скакалкой	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Проанализировать технику выполнения прыжковых упражнений.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
2.11.	Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Выполнить комплекс упражнений на развитие силы.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
2.12.	Финишировние. ОРУ на развитие гибкости.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
<i>Самостоятельная работа Изучить основы самоконтроля.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
2.13.	Бег с препятствиями. Бег по повороту.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц ног.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
2.14.	Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Составление подвижных игр для старших дошкольников</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
2.15.	Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения высокого старта.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
2.16.	Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными мячами.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
2.17.	Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
2.18.	Круговая тренировка. ОРУ типа зарядки.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
Зачет			1	1				1	
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:			57	38		37		зачет	19

4 семестр

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					С Р С
				Всего	Лекции, семинары	Практические и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль	
II. Легкая атлетика			34	20		20			14
2.19.	Эстафетный бег.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Определить основные методы и принципы тренировки на длинные дистанции.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
2.20.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Изучить функциональные возможности организма</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР- 14, 15,20, 24,25	1						1
2.21.	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка	
<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения прыжка в длину с разбега</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2

2.22.	Метание мяча в цель.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа. Повторить методику выполнения метания мяча в цель.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
2.23.	Метание мяча на дальность.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения метания мяча на дальность.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
2.24.	Подвижные игры на развитие быстроты.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	деловая игра		
2.25.	Подвижные игры на развитие координационных способностей	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Составления сценария спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,12, 13, 16, 18, 19, 24,25	2						2
2.26.	Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	тренинг		
<i>Самостоятельная работа Подготовить одну из народных игр для проведения на уроке физкультуры</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР- 4,15,12, 13, 16, 18, 19, 24,25	2						2
2.27.	Эстафеты на развитие физических качеств	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач	оценка	
<i>Самостоятельная работа Составить 5 эстафет для дошкольников</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР- 15, 13, 16, 18, 19, 24,25	2						2
2.28.	Развитие двигательных качеств		2	2		2			
III. Мини - футбол			18	15		15			3
3.1.	Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		зачет	
<i>Самостоятельная работа Повторить правила ТБ при занятиях мини-футболом.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
3.2.	Удары по мячу головой	ОК 2,6,10	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить правила игры в мини-футбол.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
3.3.	Прием (остановка) мяча.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
3.4.	Прием мяча отдельными частями тела	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
3.5.	Ведение (дриблинг). Эстафеты с ведением мяча	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
3.6.	Обманные движения (финты). Общая физическая подготовка.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
3.7..	Стандартные положения в мини-футболе.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
3.8.	Игра по упрощенным правилам	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		зачет	
<i>Самостоятельная работа Составление турнирной таблицы для проведения игр</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
Зачет			1	1				1	
Итого:			53	36		35		1 зачет	17

5 семестр

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					СРС
				Всего	Лекции, семинары	Практические и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль	
IV. Гимнастика				52	35	2	33		17
4.1.	Строевые упражнения	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2				
<i>Самостоятельная работа Выучить определения «колонна», «шеренга»</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
4.2.	Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		зачет	
4.3.	Перестроение в 2,3,4 колонны в движении.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить строевые команды</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
4.4.	Ходьба и её разновидности.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка	
4.5.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня дошкольников.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,9, 13, 15, 16, 18, 19, 24,25	2						2
4.6.	Упоры. Группировки..	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить определения терминов упоры и группировки.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
4.7.	Перекаты в группировке.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	деловая игра	оценка	
<i>Самостоятельная работа Повторить характеристику ОРУ</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
4.8.	Кувырок вперед.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения кувырка вперед</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
4.9.	Кувырок назад	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	тренинг		
<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения кувырка назад.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						
4.10	Стойка на лопатках	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач		1
4.11.	Страховка и помощь при выполнении стойки на лопатках	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить ТБ на уроках гимнастики</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
4.12.	Гимнастический мост.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения гимнастического моста</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1
4.13.	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, приемы страховки	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
<i>Самостоятельная работа Повторить ТБ при занятиях на гимнастических снарядах, приемы страховки</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,9, 13, 15, 16, 18, 19, 24,25	1						1

4.14.	Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2			
<i>Самостоятельная работа Повторить равновесие на правой (левой) ногах</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1					1
4.15.	Упражнения на гимнастическом бревне.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2			
<i>Самостоятельная работа Составление сообщения на тему «Успехи советских и российских гимнастов»</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,5, 15, 16, 18, 24,25	1					1
4.16.	Висы (упражнения на перекладине)	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2		оценка	
<i>Самостоятельная работа Повторить определения терминов в гимнастике.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1					1
4.17.	Упоры (параллельные брусья)	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2		оценка	
<i>Самостоятельная работа Выполнить упражнения на развитие мышц туловища</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1					1
4.18.	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (снаряд «Козел»)	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2		оценка	
Зачет			1	1				1
Итого:			53	36	2	33		17
							1	зачет

6 семестр

№ п/п	Наименование разделов и тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения					СРС
				Всего	Лекции, семинары	Практические занятия и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль	
V	Лыжная подготовка		35	24		23		1	12
5.1	Повороты на месте.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
5.2	Ступающий шаг.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.2.1	<i>Самостоятельная работа Изучить правила соревнований по лыжным гонкам</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
5.3	Скользкий шаг	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.3.1	<i>Самостоятельная работа Повторить методику выполнения скользящего шага. Выполнить подводящие упражнения «Самокат» Прокати на одной доске.</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
5.4	Попеременный двухшажный классический ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.4.1	<i>Самостоятельная работа. Изучить фазы попеременного двухшажного хода. Составление сообщения «Профессионально – прикладная подготовка студентов»</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3 ЛР-4,16, 18, 19, 24,25	2						2
5.5	Одновременный одношажный (стартовый) классический ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.6	Одновременный бесшажный классический ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.6.1	<i>Самостоятельная работа Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
5.7	Четырёхшажный классический ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3,	1	1		1	разбор конкретных		

5.7.1	Самостоятельная работа Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.	3.2 ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2				ситуаций		2
5.8.	Горнолыжная подготовка.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
5.9	Торможения	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.9.1	Самостоятельная работа Составление сообщения по теме «Развитие видов спорта в Республике Коми»	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,16, 18, 19, 24,25	2						2
5.10	Спуски с горы	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.11	Повороты .	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.12	Полуконьковый ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.13	Одновременный двухшажный коньковый ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.14	Одновременный одношажный коньковый ход.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
5.15	Бег на лыжах на время.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	зачёт	
Зачет – общая физическая подготовка			1	1				1	
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:			36	24		23		1 зач	12

7 семестр

№ п/п	Наименование разделов, тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения					СРС
				Всего	Лекции, семинары	Практические и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль	
VI. Волейбол			40	28		28			12
6.1.	Стойка волейболиста	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2					
<i>Самостоятельная работа Повторить ТБ при занятиях волейболом»</i>			2						2
6.2.	Перемещение в стойках волейболиста	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
6.3.	Прием двумя руками снизу	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
6.4.	Передача двумя руками снизу	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
6.5.	Передача двумя руками сверху	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа Выполнить комплекс общей физической подготовки</i>			2						2
6.6.	Передача сверху над собой на месте	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
6.7.	Прием передача мяча сверху снизу	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	деловая игра	зачет	
6.8.	Подача мяча снизу	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
6.9.	Подача мяча сверху	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	тренинг		

<i>Самостоятельная работа</i> <i>Посещение секции по волейболу.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
6.10.	Игра «Волейбол»	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач	зачет	
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Изучить основные правила игры в волейбол.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
6.11.	Нападающий удар	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
6.12.	Блокирование	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Изучить жесты судей в волейболе.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
6.13.	Учебная игра	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		зачет	
6.14.	Контрольные нормативы	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Составление турнирной таблицы соревнований по волейболу (пионерболу).</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,9, 13, 15, 16, 18, 19, 24,25	2						2
VII. Настольный теннис			13	7		7			6
7.1.	Подача мяча слева, справа	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1		зачет	
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Изучить правила настольного тенниса.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
7.2.	Накат мяча слева. Накат мяча справа	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		зачет	
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Повторить жонглирование мячом, подачу слева, справа.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
7.3.	Удержание мяча на столе. Игра на счет.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Рассмотреть особенности судейства в настольном теннисе</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
7.4.	Игра по правилам.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
Зачет			1	1				1	
Итого:			54	36		35		1 зачет	18

8 семестр

№ п/п	Наименование разделов и тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения					СРС
				Всего	Лекции, семинары	Практические занятия и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль	
VIII	Баскетбол		30	20		19		1	10
8.1	Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2			
8.2	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге по прямой	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
8.3	Ведение мяча в беге по прямой. Переводы мяча на месте и в движении	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач		
<i>Самостоятельная работа</i> <i>Составить эстафеты для дошкольников с баскетбольным (мячом)</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2 ЛР-4,9, 13, 15, 16,	2						2

		18, 19, 24,25							
8.4	Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач		
8.5	Передача мяча двумя руками с шагом	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа Изучить основные жесты в судействе баскетбола.</i>			2						2
8.6	Бросок мяча с места	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	решение профессиональных задач		
8.7	Штрафной бросок	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
8.8.	Остановка в шаге	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
8.9	Остановка в прыжке	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа Изучить основные правила игры в баскетбол.</i>			2						2
8.10	Бросок после 2 шагов ведения	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
8.11	Финт	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	Разбор конкретных ситуаций		
<i>Самостоятельная работа Составление турнирной таблицы соревнования по баскетболу</i>			2						2
8.12	Бросок мяча после передачи	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
8.13	Выбивание мяча. Перехват.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1			
8.14	Игра баскетбол	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиональных задач		
<i>Самостоятельная работа Развитие физических качеств.</i>			2						2
Дифференцированный зачет			1	1				1	
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:			30	20		19		1 диф зачет	10
ВСЕГО			283	190		184		5 зач 1 д/з	93

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;	ориентируется в выборе различных методов, приемов, методик, форм организации двигательной деятельности; определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации процесса физического воспитания	- оценка заданий выполненных на практических занятиях; - выполнение самостоятельной работы; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
Знания (знать):		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	имеет представление о роли физической культуры в жизни человека; о факторах способствующих воспитанию здорового образа жизни;	- текущий контроль в форме тестирования; - оценка заданий выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы;
Общие компетенции (ОК):		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрирует интерес к будущей профессии участвует в профессиональных конкурсах, имеет дипломы, грамоты, сертификаты, свидетельства и т.д.	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы; - текущий контроль: устный опрос; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	определяет цели выполнения деятельности в соответствии с заданием; находит способы реализации самостоятельной деятельности; выполняет учебные задания своевременно и качественно; оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество выполнения	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы; - текущий контроль: устный опрос; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

		зачета.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<p>анализирует спортивную деятельность, определяет ее эффективность;</p> <p>описывает двигательные действия;</p> <p>оценивает двигательную деятельность;</p> <p>берет на себя ответственность за принятое решение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы; - текущий контроль: устный опрос; - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<p>находит и анализирует информацию, необходимую для решения профессиональных спортивных задач, повышения эффективности спортивной и физкультурной деятельности</p> <p>пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами;</p> <p>определяет соответствие информации поставленной задаче</p> <p>классифицирует и обобщает информацию;</p> <p>оценивает полноту и достоверность информации;</p> <p>выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет необходимой информацией</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	<p>занимается проектированием занятий физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	<p>применяет разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации;</p> <p>владеет профессиональной лексикой;</p> <p>соблюдает субординационных отношений;</p> <p>осуществляет продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу;</p> <p>выстраивает продуктивного</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.

	<p>процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия;</p> <p>использует деловой стиль общения;</p> <p>соотносит свои устремления с интересами других людей</p>	
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<p>организует работу по выполнению задания в соответствии с требованиями;</p> <p>применяет средства контроля и оценки качества образования</p>	<p>- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;</p> <p>- выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>определяет этапы достижения поставленных целей;</p> <p>определяет необходимые внешние и внутренние ресурсы для достижения целей;</p> <p>владеет навыками самоорганизации и применяет их в практической деятельности;</p> <p>владеет методами самообразования</p>	<p>- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;</p> <p>- выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>	<p>проявляет интерес к инновациям в области профессиональной деятельности;</p> <p>демонстрирует умение проектирования целей в соответствии с нормативных документов и программы развития образовательного учреждения;</p> <p>определяет поиск и реализацию в образовательном процессе новых форм и способов организации деятельности воспитанников дошкольных образовательных учреждений.</p>	<p>- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;</p> <p>- выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	<p>организует деятельность согласно правилам охраны жизни и здоровья, также СанПиНам;</p> <p>осуществляет оптимальный выбор методов, приёмов, средств обучения и воспитания, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.</p>	<p>- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;</p> <p>- выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее</p>	<p>демонстрирует знания о педагогической профессии;</p> <p>планирует деятельность в соответствии с нормативными</p>	<p>- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;</p> <p>- выполнение</p>

регулирующих.	документами.	самостоятельной работы.
Профессиональные компетенции (ПК):		
ПК 1.1. Планировать мероприятия направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.	определяет цели и задачи мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка; выделяет приемы мотивации обучения дошкольников; определяет целесообразность индивидуализации и дифференциации обучения знает особенности работы с одаренными детьми;	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	проводит мероприятия по физическому воспитанию в соответствии с требованиями определяет эффективные методы, приемы и формы по организации двигательного режима; выделяет принципы обучения	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	характеризует логику воспитательного процесса; определяет эффективные методы, приемы и формы физкультурной деятельности; выделяет принципы физического воспитания	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.

Оценка достижения обучающимися **личностных результатов** освоения рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура и Рабочей программы воспитания студентов ГПОУ «ВПК» специальности 44.02.01 Дошкольное образование проводится в рамках соответствующих контрольных и оценочных процедур:

Код ЛР	Индикаторы	Критерии оценки личностных результатов обучающихся	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 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества	– Составление сообщения на тему «Успехи советских и российских гимнастов	оценка заданий выполненных на практических занятиях; - выполнение самостоятельной работы; –
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального	– проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа	– Составление сообщение «Профессионально - прикладная подготовка студентов»	– оценка заданий , выполненных на практическом занятии;

	конструктивного «цифрового следа»			
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	– проявление уважения к родной культуре, бережного отношения к родному народу, малой родине	– Самостоятельная работа: Составление на тему «Олимпиада 80 в Москве, Олимпиада в Сочи 2014».	- выполнение самостоятельной работы;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся	– Выполнить утренней гигиенической гимнастики. Проанализировать режим дня дошкольников.	наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	– проявление эстетической культуры	– Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня дошкольников.	- текущий контроль в форме тестирования; - оценка заданий выполненных на практическом занятии;
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	– утверждение собственно семейных ценностей: уважение к старшим членам семьи, любовь к детям и забота о них, взаимопомощь и помощь нетрудоспособным членам семьи, посильный вклад каждого в создание материальной основы семьи; – демонстрация полноценного внутрисемейного общения, самореализации и самораскрытия личности взрослого и ребенка	– Составление сценария спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»	– оценка заданий выполненных на практических занятиях; – промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ЛР 13	Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	– демонстрация интереса к будущей профессии; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности	– Составление подвижных игр для старших дошкольников	наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы; - текущий контроль: устный опрос; – - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ЛР 14	Стремящийся находить и продемонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – участие в исследовательской и проектной работе	– Изучение основных правил игры в баскетбол.	– наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;

ЛР 15	Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	<ul style="list-style-type: none"> – оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – демонстрация интереса к будущей профессии; – ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях 	– Поиск научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности.	– устные опросы, выступления, сообщения
ЛР 16	Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с окружающими; – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах 	– Подготовка комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики для дошкольников	наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ЛР 17	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	– участие в реализации просветительских программ, краеведческих отрядах	– Подготовка комплекса упражнений общей физической подготовленности для дошкольников	наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ЛР 18	Проявляющий чувства патриотизма, любви и уважения к малой Родине, чувства гордости за свой край, за историческое прошлое многонационального Коми края	- сформированность активной гражданской позиции в части сохранения исторического наследия и приумножения богатств малой Родины	– Подготовка одной из народных игр для проведения на уроке физкультуры	оценка заданий выполненных на практических занятиях; - выполнение самостоятельной работы; – - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
ЛР 19	Демонстрирующий уважение к культуре, традициям и истории России, гражданско-правовую позицию, готовность к служению обществу, выполнению долга и профессиональных обязанностей	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону	– Самостоятельная работа: Составление на тему «Олимпиада 80 в Москве, Олимпиада в Сочи 2014».	оценка заданий выполненных на практических занятиях; - выполнение самостоятельной работы; – - промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

ЛР 20	Проявляющий расовую, национальную, религиозную терпимость, дружеские отношения между народами	– готовность к общению и взаимодействию с людьми разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах	Составление сообщения по теме «Развитие видов спорта в Республике Коми»	оценка заданий выполненных на практических занятиях; – выполнение самостоятельной работы;
ЛР 21	Демонстрирующий активную личностную позицию в здоровом образе жизни, готовность к самостоятельным решениям в ситуациях выбора	- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся	– Изучить функциональные возможности организма	оценка заданий выполненных на практических занятиях; – выполнение самостоятельной работы; –
ЛР 24	Вовлеченный в социально значимую общественную деятельность студентов	- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; - добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан	– Составление турнирной таблицы соревнований по волейболу (пионерболу).	оценка заданий выполненных на практических занятиях; – выполнение самостоятельной работы; –
ЛР 25	Демонстрирующий личностный, творческий, профессиональный потенциал, реализацию индивидуальной траектории профессионального развития	- оценка собственного продвижения, личностного развития; - положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; - ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; - проявление высокопрофессиональной трудовой активности	– Составление 5 эстафет для дошкольников	оценка заданий выполненных на практических занятиях; - выполнение самостоятельной работы; –

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	Д	20	15	10

	коленях Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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 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).