



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

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора ГПОУ «ВПК»

_____ С.И.Пиженко

« ____ » _____ 2020г.

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
заочной формы обучения
на базе среднего общего образования

**Воркута
2020г.**

РАССМОТРЕНО

ПЦК преподавателей специальности
«Дошкольное образование»
Протокол №8 от 04.06.2020г.
Председатель комиссии

_____/С.А.Валенчак/

СОГЛАСОВАНО

учебно-методическим советом
ГПОУ «Воркутинский
педагогический колледж
Протокол № 6 от 11.06.2020г.

Председатель совета

_____/С.И.Пиженко/

Организация-разработчик: ГПОУ «Воркутинский педагогический колледж»

Разработчик:

Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Валенчак С.А., председатель ПЦК

Ивлева С.Л., заведующий отделениями, к.п.н.

Содержательная экспертиза: Черножукова Н.Ф., преподаватель

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:

Земченкова С.А., заведующий МБДОУ «Детский сад № 21» г. Воркуты

Северюкова И.А., 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, 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена ГПОУ «Воркутинский педагогический колледж» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (углубленной подготовки)

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 учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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.

В целях реализации компетентного 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.

При реализации рабочей программы предусмотрено проведение практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров.

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:

- платформа ZOOM (видеоконференцсвязь);
- Google Classroom (создание, распространение и оценка заданий безбумажным способом);
- Яндекс.Учебник (платформа предоставляющая технологическую возможность для организации дистанционного обучения);
- Googleformе (онлайн-инструмент для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов);
- LearningApps.org (использование общедоступных интерактивных модулей (упражнений) в качестве незаконченных учебных единиц);
- Skyeng (цифровая образовательная среда);
- Online Test Pad ([конструктор образовательных онлайн-тестов](#));
- Российская электронная школа ([информационно-образовательная среда, объединяющая обучающегося, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий](#));
- Современная образовательная среда Я-класс (цифровой образовательный ресурс для школьников: система онлайн-занятий, дистанционный тренинг по подготовке к экзаменам);
- Skysmart (интерактивная рабочая тетрадь);
- [Дети и наука](#) – курсы по школьной программе с углублением и расширением (биология, химия, математика и окружающий мир);
- [Школьный Помощник](#) – для дополнительных занятий по разным предметам школьной программы: русский язык, математика, геометрия, алгебра;
- Алгоритмика (программа дистанционного обучения обучающихся информатике и программированию);
- [Начальная школа](#) – сборник уроков начальной школы с 1 по 4 классы по всем предметам;
- [Учи.ру.](#) – интерактивная образовательная онлайн-платформа;

– иные интернет-ресурсы: Федеральный портал «Российское образование», [Социальная сеть работников образования «Наша сеть»](#), Центр профессионального образования ФГАУ «ФИРО», [Коми республиканский институт развития образования](#), сайт Издательства «Просвещение», Образовательный портал Инфоурок, Международный образовательный портал МААМ и др.

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 при заочной форме обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **283 часов**, включая:
обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося – **3 часа**;
самостоятельной работы обучающегося – **280 час**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	283
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	3
<i>В том числе:</i>	
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	280
Из них практические работы:	280
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2.СОДЕРЖАНИЕ И УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения
1	2	3
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ДИСЦИПЛИНА, ЕЕ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ		
Введение.	<i>Содержание учебного материала</i>	
	1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование физической культуры личности молодого человека. Средства и основные составляющие физической культуры. Основные понятия. Физическая культура (ФК), физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое упражнение.	1
	1. Краткая историческая справка о использовании физических упражнений для подготовки к труду. Определение понятия, цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов	1
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
Тема 2.2 Специальные – беговые упражнения	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1. Определение критериев оценивания легкоатлетических упражнений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра не менее 4-8 повторений; бега с захлестыванием голени не менее 4-8 повторений; многоскоки (прыжки счастья) не менее 4-8 повторений.	3
Тема 2.3 Прыжковые упражнения	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1. Определение разновидностей прыжков в легкой атлетике. Выполнение прыжков в длину с места (отталкивание с двух ног, правильные движения руками); выполнение прыжков на правой (левой) ногах на месте и с продвижением вперед	3
Тема 2.4 Тестирование физических качеств	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1. Определение контрольных нормативов для детей дошкольного возраста. Выполнение челночного бега 6X10- бег 1000 м	3
Тема 2.5 Высокий старт.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	3

	1.	Изучение техники высокого старта	
Тема 2.6 Высокий старт. Совершенствование.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Определение основных черт бега по дистанции, факторов, влияющих на технику бега.	
Тема 2.7 Низкий старт.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение техники низкого старта	
Тема 2.8 Низкий старт. Совершенствование.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Определение особенностей техники бега на сверхдлинные дистанции. Выполнение действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». - техники бега с низкого старта .(4 повторения)	
Тема 2.9 Стартовый разгон	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение особенностей стартового разгона при низком старте	
Тема 2.10 Эстафетный бег.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение особенностей техники эстафетного бега. Выявление особенностей передачи и приема эстафетной палочки	
Тема 2.11 Бег на длинные дистанции.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Особенности физического качества «Выносливость». Выполнение бега за 6 минут (максимальное количество кругов)	
Тема 2.12 Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Определение видов прыжков и их составных частей. Выполнение прыжков в длину с разбега (8 повторений), прыжков в длину с разбега с отталкиванием двумя ногами (8 повторений)	
Тема 2.13 Прыжок в длину с разбега способом «Ножницы».	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Определение особенностей полёта и приземления в прыжке в длину. Выполнение прыжков в длину с разбега (8 повторений)- махи ногами (12 повторений)	
Тема 2.14 Метание мяча в цель.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение техники метания мяча в цель	
Тема 2.15 Эстафеты на развитие	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		

физических качеств	1.	Изучение методики проведения эстафет. Составление карточки проведения эстафеты	
Тема 2.16 Подвижные игры	<i>Самостоятельная работа обучающихся (теория)</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение методики проведения подвижных игр. Составление карточки подвижной игры	
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА			
Тема 3.3 Строевые приемы	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение видов строевых приемов.	
Тема 3.4 Строевые приемы. Совершенствование	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение движений строевым шагом по прямой, повороты на месте.	
Тема 3.5 Ходьба и её разновидности	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Разновидности ходьбы, составление методических указаний к разновидностям ходьбы. Выполнение разновидностей ходьбы в движении по кругу (не менее 6)	
Тема 3.6 Бег и его разновидности	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Разновидности бег, составление методических указаний к разновидностям. Выполнение разновидности бега в движении по кругу (не менее 6)	
Тема 3.7 Общеразвивающие упражнения.	<i>Самостоятельная работа обучающихся (теория)</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение классификации общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации к ОРУ.	
Тема 3.8 Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Составление комплекса ОРУ с гимнастическими палками (8 упражнений). Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками (8 упражнений)	
Тема 3.9 Общеразвивающие упражнения с предметами (набивные мячи).	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Составление комплекса ОРУ с набивными мячами (8 упражнений).. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами (8 упражнений)	
Тема 3.10 Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скакалки)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Составление комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками (8 упражнений) Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными гимнастическими скакалками (8 упражнений)	
Тема 3.11	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		

Акробатические упражнения: упоры, группировки	Практическое занятие		
	1.	Изучение характеристики акробатических упражнений и назначение акробатических упражнений. Выполнение группировки: сидя, в приседе, лежа на спине.	
Тема 3.12 Акробатические упражнения: перекаты в группировке.	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение основного принципа выполнения перекатов. Перекаты вперед, назад, в сторону. Выполнение упора: присев, лёжа, сидя - группировки: в приседе, сидя, лежа на спине, широкую группировку- перекатов в группировке (8 - 12 повторений)	
Тема 3.13 Акробатические упражнения: кувырки вперед.	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Кувырок прыжком.	
Тема 3.14 Акробатические упражнения: кувырки назад.	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение техники выполнения перекатов и кувырков. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись.. Кувырок назад через плечо.	
Тема 3.15 Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	Самостоятельная работа обучающихся (теория)		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение техники выполнения стойки на лопатках. Основные разновидности стоек. Стойка на лопатках.	
Тема 3.16 Акробатические упражнения: стойка на лопатках (страховка и помощь)	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение технику выполнения стойки на лопатках. Выполнение перекатов в группировке (6 повторений), стойки на лопатках из положения лежа на спине (4 повторения), стойки на лопатках с помощью партнера (4 повторения)	
Тема 3.17 Акробатические упражнения: гимнастический мост	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение техники выполнения упражнения «гимнастический мост». Выполнение гимнастического моста с помощью партнера (4 повторения), гимнастический мост из положения лежа на спине, самостоятельно (4 повторения)	
Тема 3.18 Основные гимнастические снаряды	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение основных гимнастических снарядов. Перекладина. Брусья. Кольца. Конь. Гимнастическое бревно. Снаряд «Козёл». Основные упражнения, выполняемые на всех гимнастических снарядах. Техника безопасности при выполнении основных упражнений.	
Тема 3.19 Равновесие на правой (левой) ногах	Самостоятельная работа обучающихся		3
	Практическое занятие		
	1.	Изучение техники выполнения равновесия. Определение сильной ноги (упражнение "прыжок через лужу").Выполнение равновесия на правой (левой) ноге. (4 повторения)	

Тема 3.20 Переворот в сторону	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Техника выполнения и разучивания основных элементов и соединений. Основные положения. Движения. Перевороты колесом.	
Тема 3.21 Упражнения на гимнастическом бревне	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Техника выполнения и разучивание основных элементов и соединений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Статические положения. Соскоки.	
Тема 3.22 Подвижные игры на занятиях гимнастикой	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение игры с элементами гимнастики. Правила составления карточки игры.	
РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			
Тема 4.1 Выбор лыжного инвентаря и лыжной формы	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение требований безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Правильный подбор лыжного комплекта. Температурный режим.	
Тема 4.2 Лыжная подготовка: повороты на месте	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение поворотов на месте и в движении ступающим шагом, передвижение на лыжах (3 км).	
Тема 4.3 Лыжная подготовка: ступаящий шаг	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение основных положений на лыжах, передвижений на лыжах (3 км).	
Тема 4.4 Лыжная подготовка: скользящий шаг	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение упражнений "Самокат". "«Кто дальше прокатит на одной лыже»", передвижение на лыжах (до 6 км).	
Тема 4.5 Попеременный двухшажный классический ход.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фазы скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.6 Одновременный двухшажный классический ход.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фаз скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.7 Одновременный одношажный (дистанционный)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фаз скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности	

классический ход.		выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.8 Одновременный одношажный (стартовый) классический ход.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фаз скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.9 Одновременный бесшажный классический ход.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фаз скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.10 Горнолыжная подготовка.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение разновидностей подъемов в гору на лыжах	
Тема 4.11 Торможения.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение разновидностей торможения. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений: плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием.	
Тема 4.12 Спуски с горы.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение спусков с горы. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений: плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием.	
Тема 4.13 Повороты.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение движений одновременным двухшажным коньковым ходом на лыжах. Повороты в движении. Способы поворотов в движении. Применение и особенности каждого способа. Последовательность обучения.	
Тема 4.14 Одновременный двухшажный коньковый ход	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фаз скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.17 Одновременный одношажный коньковый ход	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фаз скольжения и отталкивания. Упражнения на лыжне. Ошибки при обучении данному ходу. Особенности выполнения данного лыжного хода.	
Тема 4.18 Подвижные игры на занятиях лыжной подготовкой.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение разновидностей игр по лыжной подготовке. Составление карточки игры по схеме	

РАЗДЕЛ 5. ВОЛЕЙБОЛ			
Тема 5.1 Стойка волейболиста	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение фазы приемов игры. Классификация техники по целевому признаку. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Особенности передвижений в шаге и беге при игре в волейбол.	
Тема 5.2 Перемещение в стойках волейболиста.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Определение основных правил игры в волейбол. Выполнение стойки волейболиста, перемещения в стойке волейболиста	
Тема 5.3 Прием двумя руками снизу.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение приема подачи. Стойки и перемещения при приеме.	
Тема 5.4 Передача двумя руками снизу	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Определение основных правил игры в пионербол. Выполнение стойки волейболиста перемещения в стойке волейболиста, прием и передачу мяча двумя руками снизу	
Тема 5.5 Передача двумя руками сверху.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение способов передачи. Техника передачи. Особенности передачи назад.	
Тема 5.6 Передача двумя руками сверху над собой	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение перемещения в стойке волейболиста- прием и передачу мяча двумя руками сверху	
Тема 5.7 Передача двумя руками сверху над собой на месте	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение передачи двумя руками сверху над собой на месте.	
Тема 5.8 Прием - передача мяча сверху, снизу	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение приема и передачу мяча двумя руками сверху над собой. - прием передачу двумя руками сверху, снизу	
Тема 5.9 Подача мяча снизу	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой., подачи мяча снизу (не менее 20 подач)	
Тема 5.10 Подача мяча сверху	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение приема и передачи мяча двумя руками сверху над собой, подачи мяча сверху (не менее 20 подач)	

Тема 5.11 Нападающий удар	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение разновидностей атакующих ударов. Фазы прямого атакующего удара Удар с поворотом туловища. Боковой атакующий удар.	
Тема 5.12 Блокирование	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучить блокирование. Нападающий удар в пол. Прыжки возле сетки	
Тема 5.13 Учебная игра	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучить правила игры. Составление основных правил игры «Волейбол». Основные жесты судей.	
РАЗДЕЛ 6. БАСКЕТБОЛ			
Тема 6.1 Стойка баскетболиста	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения), упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения), стойки баскетболиста	
Тема 6.2 Перемещение в стойке баскетболиста	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения), упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения), правильный хват мяча, перемещение в стойке баскетболиста	
Тема 6.3 Ведение мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Ведение мяча на месте (правой/левой рукой). Правильность стойки баскетболиста. Ведение мяча по прямой в шаге и беге. Особенности ведения мяча (кисть, согнутые ноги)	
Тема 6.4 Ведение мяча в шаге	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	2.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения), упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения), ведения мяча на месте правой рукой (4- 8 повторений), ведение мяча на месте левой рукой (4-8 повторений) - переводы мяча с правой на левую руку (4- 8 повторений) - ведение мяча в шаге по прямой правой рукой (4- 8 повторений)	
Тема 6.5 Ведение мяча вбеге по прямой.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Ведение мяча в беге по прямой левой рукой (4-8 повторений)	
Тема 6.6 Переводы мяча в движении.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение перевода мяча в движении. Переводы мяча справа налево, вокруг себя	

Тема 6.7 Передачи мяча двумя руками	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Техника владения мячом. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди: подготовительная, основная и завершающая фазы.	
Тема 6.8 Передачи мяча одной рукой.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения) - упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения) - передачи мяча двумя руками (12 повторений) - передачи мяча одной рукой (12 повторений)	
Тема 6.9 Передачи мяча двумя руками с шагом	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения) - упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения) - передачи мяча двумя руками с шагом (12 повторений)	
Тема 6.10 Бросок мяча с места	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения) - упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения) - бросок мяча с места одной рукой (30 повторений) - бросок мяча с места двумя руками от груди (30 повторений)	
Тема 6.11 Штрафной бросок	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение броска мяча с места одной рукой (30 повторений) - броска мяча с места двумя руками от груди (30 повторений) - штрафной бросок (20 повторений)	
Тема 6.12 Остановка в шаге, в прыжке	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение остановки в шаге (30 повторений) ,остановки в прыжке (30 повторений)	
Тема 6.13 Бросок после двух шагов ведения	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение броска после двух шагов ведения (30 повторений), броска с разных позиций (30 повторений)	
Тема 6.14 Финт.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение обманных действий в баскетболе. Финт в движении. Финт с обыгрыванием партнера. Финт на рывок. Финт на бросок – передача	
Тема 6.15 Игра «Баскетбол.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Изучение правил игры в баскетбол	

РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		
Тема 7.1 Игра «Настольный теннис». Правила.	<i>Самостоятельная работа обучающихся (теория)</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Изучение основных правил игры в настольный теннис. Нарушения в игре. Присуждение очков. Успехи советских и российских спортсменов в настольном теннисе.
Тема 7.2 Передвижения и стойки теннисиста	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Выполнение стойки теннисиста (10 повторений) - передвижение шагами (20 повторений) - передвижение выпадами (20 повторений) - передвижение прыжками (20 повторений)
Тема 7.3 Техника держания ракетки	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения) - упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения) - стойки теннисиста (10 повторений) - правильной хватки ракетки (10 повторений) - жонглирование мячом (20 подходов)
Тема 7.4 Имитация ударов по мячу	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Выполнение упражнений для разминки кистей рук (4 упражнения) - упражнений для разминки мышц ног (4 упражнения)- правильной хватки ракетки (10 повторений) - жонглирование мячом (20 подходов) - имитаций ударов по мячу слева и справа (20 подходов)
Тема 7.5 Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Выполнение жонглирования мячом (20 подходов)- имитацию ударов по мячу слева и справа (20 подходов)- удары без вращения мяча (толчки) справа, слева (30 повторений)
Тема 7.6 Тренировка ударов у тренировочной стенки	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Изучение ударов по мячу. Жонглирование мячом, удары у тренировочной стенки 20-30 повторений
Тема 7.7 Удары по мячу. Игра на удержание.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	
	1.	Выполнение жонглирования мячом (20 подходов)- удары без вращения мяча (толчки) справа, слева (30 повторений)- удары по мячу (20-30 повторений)
Тема 7.8 Подачи мяча слева, справа	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	<i>Практическое занятие</i>	

	1.	Выполнение ударов без вращения мяча (толчки) справа, слева (20 повторений)- ударов у тренировочной стенки (20 повторений) - подачи мяча слева (30 повторений)- подачи мяча справа (30 повторений)	
Тема 7.9 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение подачи мяча справа (30 повторений)- подачи мяча слева (30 повторений)- удары "накаты" справа, слева (30 повторений)	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
Тема 7.10 Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение сложных подачи (30 повторений)- удары с отягощениями на руках (30 повторений) - удары "накаты" справа, слева (30 повторений)	
РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Тема 8.1 Скоростные упражнения (челночный бег, прыжки через скакалку)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ без предметов (8 упражнений) - челночный бег 6X10 метров (2 повторения) - прыжки через скакалку (200 повторений)	
Тема 8.2 Скоростные упражнения (бег 20 м, бег 400 м)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ без предметов (8 упражнений)- бег 20 метров (4 повторения)- бег 400 метров - бег 20 метров (на время)	
Тема 8.3 Скоростные - силовые упражнения (прыжок в длину с места)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ с предметами (набивные мячи) (8 упражнений) - прыжок в длину с места (8 повторений) - прыжок в длину с места (на результат)	
Тема 8.4 Силовые упражнения (сгибание разгибание рук в упоре на коленях)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ с предметами (набивные мячи) (8 упражнений) - сгибание/разгибание рук в упоре на коленях (3 повторения по 10)	
Тема 8.5 Силовые упражнения (поднимание туловища из положения лежа на спине(животе))	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки) (8 упражнений) - поднимание туловища из положения лежа на спине (30 повторений)- поднимание туловища из положения лежа на животе (30 повторений)	
Тема 8.6 Силовые упражнения (седы с	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		

ноги на ногу)	1.	Выполнение комплекса ОРУ с предметами (гимнастические палки) (8 упражнений) - поднятие туловища из положения лежа на спине (30 повторений)- седы с ноги на ногу (30 повторений)	
Тема 8.7 Упражнения на выносливость	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ с предметами без предметов (8 упражнений)- бег (3-4 минуты)	
Тема 8.8 Упражнения на выносливость (контрольный тест)	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
	<i>Практическое занятие</i>		
	1.	Выполнение комплекса ОРУ с предметами без предметов (8 упражнений)- шестиминутный бег на время- упражнения на расслабление.(6-8 упражнений)	
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)

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО	Количество часов по заочной форме обучения							Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль
			Максимальная учебная нагрузка	Обязательные учебные занятия			Самостоятельная работа				
				Всего аудиторных часов	Обзорно-установочные занятия	Практические занятия	СРС (теория)	В СРС (практика)			
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ДИСЦИПЛИНА, ЕЁ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ			2	2	2						
1.1	Введение. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества	ОК 2,6,10	2	2	2у					разбор конкретных ситуаций	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			43						43		
2.1	Специальные – беговые упражнения	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.2	Прыжковые упражнения	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.3	Тестирование физических качеств	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3	решение профессиональных задач	
2.4	Тестирование физических качеств	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.5	Высокий старт	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
2.6	Высокий старт. Совершенствование	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.7	Низкий старт	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
2.8	Низкий старт. Совершенствование	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.9	Стартовый разгон	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
2.10	Эстафетный бег	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3	решение профессиональных задач	
2.11	Бег на длинные дистанции	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
2.12	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.13	Прыжок в длину с разбега способом «Ножницы».	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
2.14	Метание мяча в цель	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
2.15	Эстафеты на развитие физических качеств	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3	решение профессиональных задач	
2.16	Подвижные игры	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА			61						61		
3.1	Строевые приемы	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
3.2	Строевые приемы. Совершенствование	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2						2		
3.3	Ходьба и её разновидности	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
3.4	Бег и его разновидности	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
3.5	Общеразвивающие упражнения	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
3.6	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		
3.7	Общеразвивающие упражнения с предметами (набивные мячи).	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3						3		

3.8	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скакалки)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.9	Акробатические упражнения: упоры, группировки	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.10	Акробатические упражнения: перекаты в группировке	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.11	Акробатические упражнения: перекаты в группировке	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.12	Акробатические упражнения: кувырки вперед	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.13	Акробатические упражнения: кувырки назад	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.14	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.15	Акробатические упражнения: стойка на лопатках(страховка и помощь)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.16	Акробатические упражнения: гимнастический мост	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.17	Основные гимнастические снаряды	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.18	Равновесие на правой(левой) ногах	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.19	Переворот в сторону	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
3.20	Упражнения на гимнастическом бревне	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	разбор конкретных ситуаций	
3.21	Подвижные игры на занятиях гимнастикой	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение профессиональных задач	
РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			47					47		
4.1	Выбор лыжного инвентаря и лыжной формы	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
4.2	Лыжная подготовка: повороты на месте	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.3	Лыжная подготовка: ступающий шаг	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.4	Лыжная подготовка: скользящий шаг	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.5	Попеременный двухшажный классический ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.6	Одновременный двухшажный классический ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.7	Одновременный одношажный (дистанционный) классический ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.8	Одновременный одношажный (стартовый) классический ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.9	Одновременный бесшажный классический ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.10	Горнолыжная подготовка	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	разбор конкретных ситуаций	
4.11	Торможения	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.12	Спуски с горы	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.13	Повороты	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		

4.14	Одновременный двухшажный коньковый ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.15	Одновременный одношажный коньковый ход	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
4.16	Подвижные игры на занятиях лыжной подготовкой	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	разбор конкретных ситуаций	
РАЗДЕЛ 5. ВОЛЕЙБОЛ			35					35		
5.1	Стойка волейболиста	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
5.2	Перемещение в стойках волейболиста	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
5.3	Прием двумя руками снизу	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
5.4	Передача двумя руками снизу	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.5	Передача двумя руками сверху	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.6	Передача двумя руками сверху над собой	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.7	Передача двумя руками сверху над собой на месте	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.8	Прием - передача мяча сверху, снизу	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.9	Подача мяча снизу	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.10	Передача двумя руками сверху над собой на месте	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
5.11	Нападающий удар	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение профессиональных задач	
5.12	Блокирование	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
5.13	Учебная игра	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	разбор конкретных ситуаций	
РАЗДЕЛ 6. БАСКЕТБОЛ			39					39		
6.1	Стойка баскетболиста	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
6.2	Перемещение в стойке баскетболиста	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
6.3	Ведение мяча	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
6.4	Ведение мяча в шаге по прямой	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
6.5	Ведение мяча в беге по прямой	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
6.6	Переводы мяча в движении	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
6.7	Передачи мяча двумя руками	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
6.8	Передачи мяча одной рукой	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
6.9	Передачи мяча двумя руками с шагом	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	разбор конкретных ситуаций	
6.10	Бросок мяча с места	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
6.11	Штрафной бросок	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение профессиональных задач	
6.12	Остановка в шаге, в прыжке	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
6.13	Бросок после двух шагов ведения	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	разбор конкретных ситуаций	
6.14	Финт	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
6.15	Игра «Баскетбол».	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			32					32		

7.1	Игра «Настольный теннис».	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2	разбор конкретн ых ситуаций	
7.2	Передвижения и стойки теннисиста	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.3	Техника держания ракетки	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.4	Имитация ударов по мячу	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.5	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.6	Тренировка ударов у тренировочной стенки	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.7	Удары по мячу. Игра на удержание.	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение професси ональных задач	
7.8	Подачи мяча слева	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.9	Подачи мяча справа	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.10	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
7.11	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
РАЗДЕЛ 8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			23					23		
8.1	Скоростные упражнения (челночный бег, прыжки через скакалку)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение професси ональных задач	
8.2	Скоростные упражнения (бег 20 м, бег 400 м)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
8.3	Скоростные - силовые упражнения (прыжок в длину с места)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
8.4	Силовые упражнения (сгибание разгибание рук в упоре на коленях)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение професси ональных задач	
8.5	Силовые упражнения (поднимание туловища из положения лежа на спине(животе))	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение професси ональных задач	
8.6	Силовые упражнения (седы с ноги на ногу)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3		
8.7	Упражнения на выносливость	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	3					3	решение професси ональных задач	
8.8	Упражнения на выносливость (контрольный тест)	ОК 2,6,10 ПК 1.4.	2					2		
<i>Дифференцированный зачет</i>			1	1						1
<i>Итого</i>			283	2	2			280		1

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	20
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.	Снаряд «Козёл»	1
14.	Мячи набивные	15
15.	Столлы теннисные	3
16.	Ракетки для настольного тенниса	15
17.	Гимнастические скакалки	20
18.	Теннисные мячи для метания в цель	4
19.	Льжи (комплект)	12
20.	Винтовки пневматические	2
21.	Обручи	20
22.	Музыкальный центр	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего проф.образов. -14-е изд., испр. - М., 2014, 2017

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов 1-4 курсов всех специальностей уровня НПО и СПО/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов. ЭБС «IPRbooks», 2013 (ЭОР).

3. Быченков С.В Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В Быченков, О.В. Везеницын — Электрон. текстовые данные. — Саратов. ЭБС «IPRbooks», 2017 (ЭОР)

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента Под ред. ВА. Бароненко: Учеб. пособие. М: Альфа -М: ИНФРА-М, 2006

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003
4. Муравьев, В.А. Техника безопасности на уроках физической культуры / Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.
5. Найминова, Э. Физкультура.: методика преподавания: спортивные игры / Э. Найминова. – Ростов н/ Д : Феникс, 2001
6. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев, В.В. Кузин, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 2000

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	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы; - текущий контроль: устный опрос; - промежуточная аттестация в форме

	качество выполнения	дифференцированного зачета.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	анализирует спортивную деятельность, определяет ее эффективность; описывает двигательные действия; оценивает двигательную деятельность; берет на себя ответственность за принятое решение.	- 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.	находит и анализирует информацию, необходимую для решения профессиональных спортивных задач, повышения эффективности спортивной и физкультурной деятельности пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами; определяет соответствие информации поставленной задаче классифицирует и обобщает информацию; оценивает полноту и достоверность информации; выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет необходимой информацией	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	занимается проектированием занятий физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания.	- 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.	применяет разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; владеет профессиональной лексикой; соблюдает субординационных отношений; осуществляет продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу;	- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; - выполнение самостоятельной работы.

	<p>выстраивает продуктивного 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 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</p>	<p>демонстрирует знания о педагогической профессии;</p> <p>планирует деятельность в</p>	<p>- наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;</p>

правовых норм, ее регулирующих.	соответствии с нормативными документами.	- выполнение 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.

Критерии оценки результатов обучения

Критерии оценки письменных работ обучающихся

– Оценка «5» - выставляется студенту, если работа выполнена полностью; в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет математических ошибок (возможна одна неточность, описка, которая не является следствием незнания или непонимания учебного материала).

– Оценка «4» - выставляется студенту, если работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки); допущены одна ошибка или есть два – три недочёта в выкладках, рисунках, чертежах или графиках (если эти виды работ не являлись специальным объектом проверки).

– Оценка «3» - выставляется студенту, если допущено более одной ошибки или более двух – трех недочетов в выкладках, чертежах или графиках, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.

– Оценка «2» - выставляется студенту, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

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 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.