



**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***

***44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ***

*очной формы обучения  
на базе основного общего образования*

**Воркута  
2020г.**

**РАССМОТРЕНО**

ПЦК преподавателей специальности  
«Преподавание в начальных классах»  
Протокол №11 от 04.06.2020г.

*Председатель комиссии*

\_\_\_\_\_/А.В.Прасолова/

**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»

**Разработчики:**

Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории

**Эксперты:**

*Внутренняя экспертиза*

Техническая экспертиза: Прасолова А.В., председатель ПЦК, преподаватель  
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:

*Маточкина Е.Н., директор МОУ «СОШ №39 им. Г.А.Чернова» г.Воркута  
Сергеева Г.А., директор МОУ «СОШ №23» г.Воркута*

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 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

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>30</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>32</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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 учебный цикл

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

В соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка) учитель начальных классов **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 обучающихся, 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 правовых норм, ее регулирующих.

**должен обладать профессиональными компетенциями (ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3)**, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

**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 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:

- 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:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **285 часа**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190 часов**;  
самостоятельной работы обучающегося **95 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>285</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе:	
практические занятия	182
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>95</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	95
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<b>6</b>
<i>зачета</i>	5
<i>дифференцированного зачета</i>	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
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b>		
Тема 1.1. Физкультура и спорт	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.</p> <p>2. Основные понятия. Здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Самоконтроль на занятиях физической культурой.</p>	1  1  3
<b>Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
Тема 2.1. Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.	<p><b>Практические занятия:</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Проанализировать технику постановки ступни в беге.</p>	2  3
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнить комплекс общей физической подготовки</p>	2  3
Тема 2.3. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра. Правильная постановка ступни. Активная работа рука.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Проанализировать технику бега на короткие дистанции</p>	2  3



<b>Тема 2.4.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра и бега с захлестыванием голени. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Комплекс общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		3
<b>Тема 2.5</b> Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Правильная работа рук. Исходное положение на старте. Анализ техники бега.	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
<b>Тема 2.6</b> Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.	<b>Практические занятия:</b>		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.	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнить комплекс упражнений общей физической подготовленности.	
<b>Тема 2.7</b> Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Особенности бега на средние дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	
<b>Тема 2.8</b> Семенящий бег. Кроссовая подготовка.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Техника семенящего бега. Особенности данного бега. Бег на 1000 м.(девушки и юноши)	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнить упражнения на расслабление и дыхание.	
<b>Тема 2.9</b> Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Бег с подскоками. Правильное приземление. Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег через набивные мячи.	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	
<b>Тема 2.10.</b> Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой скакалкой.	<b>Практические занятия:</b>		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	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		

	1	Проанализировать технику выполнения прыжковых упражнений.	
<b>Тема 2.11</b> Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Особенности бега с ускорением. Правильная работа рук. Бег на передней части ступни. Совершенствование комплекса с короткой скакалкой.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы.		
<b>Тема 2.12</b> Финиширование. ОРУ на развитие гибкости.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Финиширование. Правильный шаг при финише. Положение корпуса.	
	2	Наклон из положения сидя на полу. Гимнастический мост.	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1	Изучить основы самоконтроля.		
<b>Тема 2.13</b> Бег с препятствиями. Бег по повороту.	<b>Практические занятия:</b>		
	1	Вертикальные и горизонтальные препятствия. Преодоление. Изменение направления бега по звуковому сигналу.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц ног.		
<b>Тема 2.14</b> Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Поднимание ног. Упражнения «лодочка», «корзинка». Приседания. Бег с поворотом влево, вправо. Бег змейкой.	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1	Выполнить комплекс ОРУ и ОФП.		
<b>Тема 2.15</b> Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Действия по команде: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Проведение комплекса ОРУ через короткую скакалку студентами.	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1.	Повторить методику выполнения высокого старта.		
<b>Тема 2.16</b> Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными мячами	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Старт из положения сидя, лёжа упор присев спиной к линии, упор лёжа. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами.	
<b>Тема 2.17</b> Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Критерии оценки высокого старта. Первый шаг после старта. Постепенное выпрямление корпуса. Закрепление комплекса ОРУ типа зарядки.	

<b>Тема 2.18</b> Круговая тренировка. ОРУ типа зарядки.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Работа по станциям круговой тренировки. Чередование станции по работе на различные группы мышц. Совершенствование комплекса ОРУ типа зарядки	
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>			
<b>Тема 2.19</b> Эстафетный бег	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки	2
	2.	Техника и тактика бега на среднюю дистанцию.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Определить основные методы и принципы тренировки на длинные дистанции.	
<b>Тема 2.20</b> Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Подготовительные упражнения для развития прыгучести ног. Отталкивание одной ногой приземление на две, отталкивание одной ногой приземление на обе.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1	Изучить функциональные возможности организма	
<b>Тема 2.21</b> Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	<b>Практические занятия:</b>		2
	1.	Определение сильной ноги, подбор разбега, техника выполнения прыжка в высоту способом «Ножницы». Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Ножницы».	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить методику выполнения прыжка в длину с разбега	
<b>Тема 2.22</b> Метание мяча в цель.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Техника выполнения метания мяча в цель с места.	
	2	Выполнение метания мяча в цель.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить методику выполнения метания мяча в цель.	
<b>Тема 2.23</b> Метание мяча на дальность	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Техника выполнения метания мяча с места и с разбега на дальность.	
	2	Выполнение метания мяча с места и с разбега на дальность.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1	Повторить методику выполнения метания мяча на дальность.	
<b>Тема 2.24</b> Подвижные игры на развитие быстроты	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Игры: «Воробьи-вороны» «К своим флажкам», «Белые медведи» «Салки». Анализ проведенных игр	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3

	1	Выучить методы спортивной тренировки	
<b>Тема 2.25</b> Подвижные игры на развитие координационных способностей	<b>Практические занятия:</b>		2
	1.	Игры: «Снайпер», «Лица и заяц» «Охотники и утки». Анализ проведенных игр	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 2.26</b> Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия:</b>		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.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 2.27</b> Эстафеты на развитие физических качеств	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Эстафеты на развитие форм быстроты, скоростно-силовых качеств, силы. Эстафеты с беговой, прыжковой направленностью.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 2.28</b> Развитие двигательных качеств.	1	Подготовить одну из игр для проведения на уроке физкультуры	
	<b>Практические занятия:</b>		2
<b>Раздел 3.</b> <b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Общая выносливость, скоростная выносливость, сила, скоростно-силовые способности, быстрота. Кроссовая подготовка, упражнения на тренажерах.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 3.1</b> Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Удары носком, внешней и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 3.2</b> Удары по мячу головой	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Удары по мячу затылком, лбом, боковой частью головы. Отработка ударов с различных точек.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 3.3</b> Прием (остановка) мяча.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Повторить правила ТБ при занятиях мини-футболом.	
<b>Тема 3.4</b> Прием мяча отдельными	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Повторить правила игры в мини-футбол.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Остановка мяча внешней стороной стопы, подошвой. Передачи мяча в паре.	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Прием мяча головой, бедром, грудью. Набрасывание мяча с последующей передачей	

частями тела.		партнеру.	
<b>Тема 3.5</b> Ведение (дриблинг). Эстафеты с ведением мяча.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка ориентиров. Эстафеты с элементами ведения и ударами по целям.	
<b>Тема 3.6</b> Обманные движения (финты). Общая физическая подготовка.	<b>Практические занятия:</b>		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.	
<b>Тема 3.7.</b> Стандартные положения в мини-футболе.	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Отработка штрафных ударов. Розыгрыши угловых.	
<b>Тема 3.8</b> Игра по упрощенным правилам	<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Игра 3 на 3. Игра без ухода мяча. Совершенствование техники владения мячом	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1	Составление турнирной таблицы для проведения игр		
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>			
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения.	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Повороты на месте. Ходьба на месте и в движении.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1.	Выучить определения «колонна», «шеренга»		
<b>Тема 4.2.</b> Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Смыкание и размыкание уступами. Повороты на месте, перестроение в 2 и 3 шеренги.	
<b>Тема 4.3</b> Перестроение в 2,3,4 колонны в движение	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Перестроение в колонны в движении	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
1.	Повторить строевые команды.		
<b>Тема 4.4.</b> Ходьба и ее разновидности.	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Ходьба и ее разновидности	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1.	Подобрать и перечислить разновидности ходьбы		

<b>Тема 4.5.</b> ОРУ	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	О.Р.У. на месте в движение с предметами и без	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня учащихся младших классов и детей в дошкольных образовательных учреждений	
<b>Тема 4.6</b> Упоры. Группировки	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Выполнение и совершенствование упоров. Группировка сидя, лежа, в приседе	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить определения терминов упоры и висы.	
<b>Тема 4.7</b> Перекаты в группировке.	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Перекаты в группировке	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
	1.	Повторить характеристику ОРУ	
<b>Тема 4.8</b> Кувырок вперед	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Группировка сидя, лежа, в приседе	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить методику выполнения кувырка вперед	
<b>Тема 4.9</b> Кувырок назад	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Кувырок назад	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить методику выполнения кувырка вперед	
<b>Тема 4.10</b> Стойка на лопатках	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Элементы акробатики, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках из И.П. упор присев, лежа на спине.	
<b>Тема 4.11</b> Страховка и помощь при выполнении «стойки на лопатках»	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Стойка на лопатках прямыми ногами, согнутыми ногами.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики	
<b>Тема 4.12</b> Гимнастический мост.	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Гимнастический мост.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Повторить методику выполнения гимнастического моста	
<b>Тема 4.13</b> Техника безопасности при	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Страховка и помощь при занятиях на гимнастических снарядах.	

занятиях на гимнастических снарядах, приёмы страховки.	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
	1.	Повторить технику безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, приёмы страховки.	
<b>Тема 4.14</b> Равновесие на правой(левой) ногах. Переворот в сторону.	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 4.15</b> Упражнения на гимнастическом бревне.	<b>Практические занятия.</b>		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.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
<b>Тема 4.16</b> Висы (упражнения на перекладине)	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Висы. Вис стоя, вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
<b>Тема 4.17</b> Упоры. (Параллельные брусья)	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Упоры. Упор, упор на предплечьях, упор на руках. Махи в упорах.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
<b>Тема 4.18</b> Опорный прыжок способом «Ноги врозь». ( снаряд «Козел»)	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Опорный прыжок « Ноги врозь». Запрыгивание, этапы выполнения прыжка, страховка опорного прыжка	
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>			
<b>РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Практические занятия.</b>		2

Повороты на месте.	1.	Управление лыжами при поворотах на месте и в движении. Передвижение на лыжах. Простейшие правила обращения с инвентарем и ухода за ним, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним. Исходное положение на лыжах.	
<b>Тема 5.2</b> Ступающий шаг.	<b>Практические занятия.</b>		2
	1.	Передвижение ступающим шагом. Основы техники способов передвижения на лыжах. Исходное положение на беговых лыжах.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
<b>Тема 5.3</b> Скользкий шаг	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Передвижение скользящим шагом. Скользящий шаг руки за спиной. Упражнения «Самокат», «Кто дальше прокатит на одной лыже». Прохождение на лыжах до 6 км.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
<b>Тема 5.4</b> Попеременный двухшажный классический ход.	<b>Практические занятия</b>		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.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
<b>Тема 5.5</b> Одновременный одношажный (стартовый) классический ход.	<b>Практические занятия.</b>		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.	
<b>Тема 5.6</b> Одновременный бесшажный классический ход.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Передвижение одновременным бесшажным классическим ходом. Техника передвижения одновременным бесшажным классическим ходом. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	1.	Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.	



<b>Тема 5.7</b> Четырёхшажный классический ход.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Четырёхшажный классический ход. Попеременный четырёхшажный классический ход. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1.	Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.		
<b>Тема 5.8</b> Горнолыжная подготовка.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Разновидности подъемов в гору на лыжах. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
<b>Тема 5.9</b> Торможения	<b>Практическое занятие</b>		2
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Виды торможения: плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием. Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1.	Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.		
<b>Тема 5.10</b> Спуски с горы	<b>Практическое занятие</b>		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.	
<b>Тема 5.11</b> Повороты	<b>Практическое занятие</b>		2
	1.	Подъем в гору различной крутизны. Повороты упором, переступанием. Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой.	
<b>Тема 5.12</b> Полуконьковый ход	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Полуконьковый ход. Техника выполнения полуконькового хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах.	
<b>Тема 5.13</b> Одновременный двухшажный коньковый ход.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.	
<b>Тема 5.14</b> Одновременный одношажный коньковый ход.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.	
<b>Тема 5.15</b> Бег на лыжах на время	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Бег на время Ю - 5 км. Д - 3 км.	
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>			

<b>РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ</b>			
<b>Тема 6.1</b> Стойка волейболиста	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Стойка волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1.	Повторить ТБ при занятиях волейболом		
<b>Тема 6.2</b> Перемещения в стойках волейболиста.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по волейбольной площадке.	
<b>Тема 6.3</b> Приём двумя руками снизу	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.	
<b>Тема 6.4</b> Передача двумя руками снизу	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.	
<b>Тема 6.5</b> Передача двумя руками сверху	<b>Практическое занятие.</b>		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.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1.	Выполнить комплекс общей физической подготовки.		
<b>Тема 6.6</b> Передача сверху над собой на месте.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Передача сверху над собой на месте. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Игра волейбол.	
<b>Тема 6.7</b> Прием передача мяча сверху снизу.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Передача сверху над собой на месте, в парах, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	
<b>Тема 6.8</b> Подача мяча снизу.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Подача мяча снизу. Разновидности подач. Игра волейбол.	
<b>Тема 6.9</b> Подача мяча сверху	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	1.	Подача мяча сверху. Игра волейбол.	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		3
	1	Посещение секции по волейболу	
<b>Тема 6.10</b> Игра «Волейбол»	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Разновидности подачи: подача сверху, подача снизу, подача сбоку.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		3
	1.	Изучить основные правила игры в волейбол	
<b>Тема 6.11</b> Нападающий удар	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Нападающий удар. Техника выполнения удара. Игра волейбол.	
<b>Тема 5.12</b> Блокирование.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Блокирование. Игра волейбол.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		3
	1	Изучить жесты судей в волейболе	
<b>Тема 6.13</b> Учебная игра.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1	Игра волейбол. Правила игры. Жесты судей. Основные положения тактики. Игра в обороне и в нападении.	
<b>Тема 6.14</b> Контрольные нормативы	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Контрольные . Контрольные нормативы (тесты)	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		3
	1	Составление турнирной таблицы соревнований по волейболу (пионерболу)	
<b>РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>			
<b>Тема 7.1</b> Подача мяча слева, справа.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Жонглирование мячом. подача мяча слева, справа.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		3
	1	Изучить правила настольного тенниса	
<b>Тема 7.2</b> Накат мяча слева. Накат мяча справа.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Отработка накатов мяча. Совершенствование подачи.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		3
	1	Повторить жонглирование мячом, подачу слева, справа.	
<b>Тема 7.3</b>	<b>Практическое занятие.</b>		

Удержание мяча на столе. Игра на счёт.	1.	Удержание мяча на столе. Совершенствование ранее изученных элементов игры в настольный теннис. Игра на счёт.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
	1	Рассмотреть особенности судейства в настольном теннисе.	
<b>Тема 7.4</b> Игра по правилам.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Игра по круговой системе. Игра по системе с выбыванием.	
<b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>			
<b>РАЗДЕЛ 8.</b> <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b> <b>БАСКЕТБОЛ</b>			
<b>Тема 8.1</b> Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Баскетбол. Левосторонняя (правосторонняя) стойке баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста по баскетбольной площадке	
<b>Тема 8.2</b> Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге по прямой.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в высокой, средней, низкой стойках	
<b>Тема 8.3</b> Ведение мяча в беге по прямой. Переводы мяча на месте и в движении.	<b>Практическое занятие.</b>		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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1	Составить эстафеты с баскетбольным мячом		
<b>Тема 8.4</b> Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Передача мяча двумя руками.Ловля мяча и передача мяча двумя руками. Ловля мяча и передача мяча одной рукой.	
<b>Тема 8.5</b> Передача мяча двумя руками с шагом.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Ловля мяча и передача мяча двумя руками с шагом. Передача мяча над головой Передача из-за спины	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
1	Изучить основные жесты в судействе баскетбола.		
<b>Тема 8.6</b>	<b>Практическое занятие.</b>		2

Бросок мяча с места.	1.	Тактика игры. Методика броска в корзину. Способы бросков. Бросок мяча с места одной рукой. Двумя от груди.	
<b>Тема 8.7</b> Штрафной бросок	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Штрафной бросок. Фолы: персональный; технический; неспортивный; дисквалифицирующий.	
<b>Тема 8.8</b> Остановка в шаге.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Остановка в шаге.	
<b>Тема 8.9</b> Остановка в прыжке	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Остановка в прыжке	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	1.	Изучить основные правила игры в баскетбол	
<b>Тема 8.10</b> Бросок после 2 шагов ведения	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Бросок после 2 шагов ведения	
<b>Тема 8.11</b> Финт	<b>Содержание учебного материала.</b>		2
	1.	Тактика игры в баскетбол. Финт.	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	1.	Составление турнирной таблицы соревнований по баскетболу	
<b>Тема 8.12</b> Бросок мяча после передачи.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Бросок мяча после передачи.	
<b>Тема 8.13</b> Выбивание мяча Перехват.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Выбивание мяча. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча при передаче	
<b>Тема 8.14</b> Игра баскетбол.	<b>Практическое занятие.</b>		2
	1.	Учебная игра. Отработка правил игры в баскетбол	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	1.	Развитие физических качеств.	
<b>Дифференцированный зачет</b>			

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

1 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			
<b>I. Теоретические основы физической культуры</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	
1.1.	Физическая культура и спорт	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2						
<i>Самостоятельная работа: Самоконтроль на уроках физической культуры</i>			2							2	
<b>II. Легкая атлетика</b>			<b>52</b>	<b>35</b>		<b>35</b>				<b>17</b>	
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: Проанализировать технику постановки ступни в беге.</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 коротке 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 Выполнить комплекс упражнений общей физической подготовленности.</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 Выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.</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>			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>			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.	Финиширование. 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 Выполнить комплекс ОРУ и ОФП.</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			
<b>Зачет</b>			<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:</b>			<b>57</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>35</b>		<b>зачет</b>	<b>19</b>

## 2 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	
<b>II. Легкая атлетика</b>			<b>35</b>	<b>20</b>		<b>20</b>			<b>15</b>
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 «Согнутые 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	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		
<i>Самостоятельная работа. Выучить методы спортивной тренировки</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1

2.25.	Подвижные игры на развитие координационных способностей	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2	2			
<i>Самостоятельная работа Выучить определения физических качеств.</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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 игр для проведения на уроке физкультуры</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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 младших школьников</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2					2
2.28.	Развитие двигательных качеств		2	2	2			
<b>III. Мини - футбол</b>			<b>18</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			<b>3</b>
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
<b>Зачет</b>			<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:</b>			<b>54</b>	<b>36</b>	<b>35</b>			<b>1 зачет</b> <b>18</b>

### 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					СРС
				Всего	Лекции, семинары	Практические и лабораторные занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий	Контроль	
<b>IV. Гимнастика</b>			<b>53</b>	<b>35</b>		<b>35</b>			<b>18</b>
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	
<i>Самостоятельная работа. Подобрать и перечислить разновидности ходьбы</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1						1



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	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	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 Повторить равновесие на правой (левой) ногах</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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		
<b>Зачет</b>			<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:</b>			<b>54</b>	<b>36</b>		<b>35</b>			<b>1</b> <b>зачет</b>	<b>18</b>

№ 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	
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>35</b>	<b>24</b>		<b>23</b>		<b>1</b>	<b>12</b>
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 дольше.</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. Повторить методику выполнения одновременного двухшажного классического хода скользящего шага.</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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, 3.2	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
5.7.1	<i>Самостоятельная работа Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
5.8.	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	<i>Самостоятельная работа Прохождение дистанции на лыжах до 10 км.</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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	
<b>Зачет – общая физическая подготовка</b>			<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:</b>			<b>36</b>	<b>24</b>		<b>23</b>		<b>1 зач</b>	<b>12</b>

## 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	
<b>VI. Волейбол</b>			<b>40</b>	<b>28</b>		<b>28</b>			<b>12</b>
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 Посещение секции по волейболу.</i>			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 Изучить основные правила игры в волейбол.</i>			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 Изучить жесты судей в волейболе.</i>			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 Составление турнирной таблицы соревнований по волейболу (пионерболу).</i>			2						2
<b>VII. Настольный теннис</b>			<b>13</b>	<b>7</b>		<b>7</b>			<b>6</b>
7.1.	Подача мяча слева, справа	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1		зачет	
<i>Самостоятельная работа Изучить правила настольного тенниса.</i>			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 Повторить жонглирование мячом, подачу слева, справа.</i>			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 Рассмотреть особенности судейства в настольном теннисе</i>			2						2

7.4.	Игра по правилам.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2		оценка	
<b>Зачет</b>			<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:</b>			<b>54</b>	<b>36</b>		<b>35</b>		<b>1</b> зачет	<b>18</b>

**6 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	
<b>VIII</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>30</b>	<b>20</b>		<b>19</b>		<b>1</b>	<b>10</b>
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 профессиона льных задач		
<i>Самостоятельная работа Составить эстафеты с баскетбольным мячом</i>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
8.4	Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2	2		2	решение профессиона льных 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>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
8.6	Бросок мяча с места	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	1	1		1	решение профессиона льных 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>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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>		ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	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 профессиона льных задач		

<i>Самостоятельная работа Развитие физических качеств.</i>	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.3, 3.2	2						2
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР:</b>		<b>30</b>	<b>20</b>		<b>19</b>		<b>1 диф зачет</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>285</b>	<b>190</b>	<b>2</b>	<b>182</b>		<b>6</b>	<b>95</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Тренажер многофункциональный	1
2.	Велотренажер	1
3.	Штанга (110 кг)	1
4.	Лежак (наклонная скамейка)	1
5.	Стойки	2
6.	Маты гимнастические	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. 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» (ЭОР), 2013

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

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

**Дополнительная литература:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента. Под ред. В.А. 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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>ориентируется в выборе</b> различных методов, приемов, методик, форм организации двигательной деятельности; <b>определяет</b> 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.
<b>Знания (знать):</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	<b>имеет представление</b> 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.
<b>Общие компетенции (ОК):</b>		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>демонстрирует</b> интерес к будущей профессии <b>участвует</b> в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д.	-наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; -выполнение самостоятельной работы; -текущий контроль: устный опрос; -промежуточная аттестация форме дифференцированного зачета.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>определяет</b> цели выполнения деятельности в соответствии с заданием; <b>находит</b> способы реализации самостоятельной деятельности; <b>выполняет</b> учебные задания своевременно и качественно; <b>оценивает</b> результаты своей	-наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; -выполнение самостоятельной работы; -промежуточная форме дифференцированного зачета.



	деятельности, их эффективность и качество выполнения	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<b>анализирует</b> спортивную деятельность, определяет ее эффективность; <b>описывает</b> двигательные действия; <b>оценивает</b> двигательную деятельность; <b>берет</b> на себя ответственность за принятое решение.	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –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.	<b>находит и анализирует</b> информацию, необходимую для решения профессиональных спортивных проблем, повышения эффективности спортивной и физкультурной деятельности <b>пользуется</b> разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами; определяет соответствие информации поставленной задаче <b>классифицирует и обобщает</b> информацию; <b>оценивает</b> 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.	<b>занимается</b> проектированием уроков 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.	<b>применяет</b> разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; <b>владеет</b> профессиональной лексикой; <b>соблюдает</b> субординационных отношений; <b>осуществляет</b> продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.

	<p>задачу;  <b>выстраивает</b> продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия;  использует деловой стиль общения;  <b>соотносит</b> свои устремления с интересами других людей и</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><b>организует</b> работу по выполнению задания в соответствии с требованиями; применяет средства контроля и оценки качества образования</p>	<p>–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;  –выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p><b>определяет</b> этапы достижения поставленных целей;  определяет необходимые внешние и внутренние ресурсы для достижения целей;  <b>владеет</b> навыками самоорганизации и применяет их в практической деятельности;  владеет методами самообразования</p>	<p>–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;  –выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>	<p><b>проявляет</b> интерес к инновациям в области профессиональной деятельности;  <b>демонстрирует</b> умение проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения;  <b>определяет</b> поиск и реализацию в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.</p>	<p>–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии;  –выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	<p><b>организует</b> деятельность согласно правилам охраны жизни и здоровья, также СанПиНам;  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;  –выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 11. Строить</p>	<p><b>демонстрирует</b> знания о</p>	<p>–наблюдение и оценка</p>

профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	педагогической профессии; планирует деятельность в соответствии с нормативными документами.	заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.
Профессиональные компетенции (ПК):		
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки	<b>анализирует</b> содержание педагогической деятельности, устанавливает различия между видами педагогической деятельности; <b>определяет</b> цели и задачи урока; <b>проектирует</b> этапы целостного педагогического процесса на примере различных видов деятельности; <b>выделяет</b> приемы мотивации обучения младших школьников; <b>определяет</b> целесообразность индивидуализации и дифференциации обучения знает особенности работы с одаренными детьми; на уроке; <b>определяет</b> педагогические условия предупреждения и коррекции социальной и школьной дезадаптации	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.
ПК 1.2. Проводить уроки	<b>проводит</b> пробные уроки по физической культуре в соответствии с требованиями определяет эффективные методы, приемы и формы обучения; <b>выделяет</b> принципы обучения	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.
ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия	<b>анализирует</b> содержание двигательной деятельности, устанавливает различия между видами двигательной деятельности; <b>оценивает</b> постановку целей и задач внеурочных мероприятий и занятий; <b>определяет</b> цели и задачи внеурочных мероприятия; <b>проектирует</b> этапы целостного педагогического процесса на примере различных видов деятельности; <b>выделяет</b> приемы мотивации обучения младших школьников; <b>знает</b> особенности работы с	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.

	одаренными детьми; <b>определяет</b> педагогические условия предупреждения и коррекции социальной и школьной дезадаптации	
ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.	<b>характеризует</b> логику учебно-воспитательного процесса; <b>определяет</b> эффективные методы, приемы и формы физкультурной деятельности; <b>выделяет</b> принципы физического воспитания	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.
ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.	<b>анализирует</b> содержание двигательной деятельности, <b>устанавливает</b> различия между видами двигательной деятельности; <b>оценивает</b> постановку целей и задач внеклассных мероприятий и занятий по физической культуре; <b>определяет</b> цели и задачи внеклассных спортивных мероприятия; <b>определяет</b> целесообразность индивидуализации и дифференциации физического воспитания <b>проектирует</b> этапы целостного педагогического процесса на примере различных видов деятельности; <b>определяет</b> педагогические условия предупреждения и коррекции социальной и школьной дезадаптации	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –выполнение самостоятельной работы.
ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.	<b>характеризует</b> логику процесса физического воспитания; <b>определяет</b> эффективные методы, приемы и формы физического воспитания; <b>выделяет</b> принципы физического воспитания <b>составляет</b> рекомендаций по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий	–наблюдение и оценка заданий, выполненных на практическом занятии; –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	I-III курс			
		«5»	«4»	«3»	
1.	Прыжок в длину с места (см)	Д	175	165	155
		Ю	200	190	180
2.	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек	Д	75	68	50
		Ю	75	68	50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Д	20	15	10
		Ю	20	15	10
4.	Поднимание туловища (кол.раз) без учета времени	Д	45	40	35
		Ю	45	40	35
5.	Седы на правую, левую ноги (кол – раз)	Д	20/20	15/15	10/10
		Ю	20/20	15/15	10/10
6.	Бег 1500 м. мин сек	Д	7,00	7,30	8,30
		Ю	6,30	7,00	7,50

### *Критерии оценки при проведении зачета, дифференцированного зачета (промежуточная аттестация)*

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).