

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева»



УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УМР
З.З. Карданова
от «28» августа 20 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

г.Майкоп,
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения России от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01. Дошкольное образование»,
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2022г., зарегистрированный № 70167);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»,
- Локальными актами ГБПОУ РА «АПК им. Х. Андрухаева» : Положение о разработке и утверждении основных профессиональных образовательных программ;
- Положение о разработке и утверждении основных профессиональных образовательных программ;
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Составитель: Датхужев С.А., преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рецензент: Иоахимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ ИФ К и дзюдо

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К преподавателей естественно –математических дисциплин.

Протокол № 1 от «28» 08 20 23 г.

Председатель П(Ц)К  /Вернигорова И.Ю./

С

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	20
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

А

Н

И

Е

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ 05 Физическая культура входит в общий естественнонаучный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:

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

знать:

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

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 04	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.05	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК.06	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК.08	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК.09	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 10	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 11	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Объем образовательной программы дисциплины	228
Основное содержание	172
в т.ч.:	
теоретическое обучение	52
практические занятия	120
самостоятельная работа	56
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, лабораторные и практические занятия, включая семинары и самостоятельную работу	Всего часов	Самостоятельная работа
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		3	
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	<i>Содержание учебного материала:</i> <i>Лекции</i>	3	
	Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств;	1	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		27	14
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	
	<i>Лекции</i>	2	
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование,	2	

	специальные упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		2
<p>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</p>	Содержание учебного материала:	3	
	<i>Лекции</i>	1	
	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Длительный кросс до 15-18 минут.		2
<p>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</p>	Содержание учебного материала:	3	
	<i>Лекции</i>	1	
	Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		2
<p>Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</p>	Содержание учебного материала:	3	
	<i>Лекции</i>	1	
	Знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекувы).		2
<p>Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</p>	Содержание учебного материала:	3	
	<i>Лекции</i>	1	
	Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2
<p>Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).</p>	Содержание учебного материала:	3	
	<i>Лекции</i>	1	
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Утренние прогулки, бег трусцой.		2
Тема 2.7.	Содержание учебного материала:	5	
	<i>Лекции</i>	2	

Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		2
Тема 2.8. Контрольные занятия.	<i>Содержание учебного материала:</i>	3	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Раздел 3. Баскетбол.	42	12
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<i>Содержание учебного материала:</i>	5	
	<i>Лекции</i>	2	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Перемещение в игровых действиях в баскетболе.		2	

Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:	5	
	<i>Лекции</i>	2	
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Передачи мяча.	3	
	<i>Самостоятельная работа</i> Передачи мяча в усложненных условиях.		2
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:	6	
	<i>Лекции</i>	2	
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Ведение мяча	4	
	<i>Самостоятельная работа</i> Работа с двумя мячами.		2
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала:	6	
	<i>Лекции</i>	2	
	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Техника штрафных бросков.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i> Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		2
Тема 3.5.	Содержание учебного материала:	6	
	<i>Лекции</i>	2	

Тактика игры в защите и нападении.	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Тактика игры в защите и нападении.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Учебная игра (с заданиями).		2
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:	5	
	<i>Лекции</i>	1	
	Знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Основы методов судейства и тактики игры.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		2
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:	5	
	<i>Лекции</i>	1	
	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		

Тема 3.8. Контрольные занятия.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Раздел 4. Гимнастика.		54	16
Тема 4.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание.	<i>Содержание учебного материала:</i>	6	
	<i>Лекции</i>	2	
	"Становись!", "Равняйся" "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Повороты на месте и в движении.		2

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:	7	
	<i>Лекции</i>	3	
	Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	3	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		2
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала:	7	
	<i>Лекции</i>	3	
	Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	3	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		2
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	(кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Перекаты вперед, назад, группировки.		2
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших	Содержание учебного материала:	7	
	<i>Лекции</i>	3	
	Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	3	

комбинаций из изученных упражнений.	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	(Разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Тема 4.7. Упражнения на брусках.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	(Висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	(наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:	7	
	<i>Лекции</i>	3	
	Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	3	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Составить конспект подготовительной части урока.		

Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Раздел 5. Волейбол.		32	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лекции</i>	2	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Стойки игрока и перемещения.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Перемещение по зонам площадки.		
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лекции</i>	2	
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лекции</i>	2	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	

	Нижняя прямая и боковая подача	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Подача на результат по зонам.		
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лекции</i>	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	2	
	Верхняя прямая подача	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	5	
	<i>Лекции</i>	2	
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Тактика игры в защите и нападении	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:	4	
	<i>Лекции</i>	1	
	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства	3	

	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Судей соревнований по волейболу.		
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	
	<i>Лекции</i>	1	
	Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Комплекс специальных упражнений волейболистов		
Тема 5.8. Контрольные занятия.	<i>Содержание учебного материала:</i>	3	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
Раздел 6. Подвижные игры.		14	
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	<i>Содержание учебного материала:</i>	5	
	<i>Лекции</i>	1	
	Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	4	
	Подвижные игры преимущественно с бегом.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Игра в подвижные игры с бегом.		
Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.			
Тема 6.2.	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	

Подвижные игры на развитие физических качеств.	<i>Лекции</i>	1	
	Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	1	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Подвижные игры на развитие физических качеств	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		
Тема 6.3. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	<i>Содержание учебного материала:</i>	5	
	<i>Лекции</i>	2	
	Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	2	
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>	3	
	Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	3	
	<i>Самостоятельная работа</i>		
	Утренняя гигиеническая гимнастика.		
Всего:		172	56
Максимальная нагрузка:			228

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическое бревно; маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки,
- палки гимнастические,
- обручи гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные,
- мяч малый (теннисный),
- столы для настольного тенниса,
- насос для накачивания мячей,
- аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

