

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.

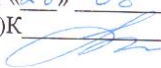
Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

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>	3	
	<i>Лекции</i>	1	
	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 вбрасывание. 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
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	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
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	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
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	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, перекаты).		2
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	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
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	Содержание учебного материала:	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.	Содержание учебного материала:	6	
	<i>Лекции</i>	2	
	"Становись!", "Равняйся "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. 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>		
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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 брусьях.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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>		
	Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.		
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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.	<i>Содержание учебного материала:</i>	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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]