

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Кузбасский педагогический колледж»  
(ГАПОУ КузПК)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Кемерово 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ) по специальности **44.02.04 Специальное дошкольное образование**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

**Организация - разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Капков Геннадий Александрович, преподаватель ГАПОУ КузПК

**Одобрена**


на заседании объединения преподавателей образовательных программ специальности Специальное дошкольное образование

Протокол № 1 от 06.09. 2022 г.

Руководитель ОПОП специальностей  
Дошкольное образование, специальное  
дошкольное образования

 /Дедерер Н.А.

Зам. директора по УР

 /Сандракова И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ</b>	11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.04 «Специальное дошкольное образование»

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

Формирование готовности студентов к сохранению и укреплению здоровья с помощью современных технологий спорта и умение применять их в профессиональной деятельности.

#### Задачи:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.

3. Формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Воспитатель детей дошкольного и специально дошкольного возраста должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

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

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.6. Проводить занятия.

Воспитатель детей дошкольного возраста должен иметь практический опыт в:

1. организации и проведении праздников и развлечений для детей раннего и дошкольного возраста.

2. планировании различных видов деятельности и общении детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Проведении мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания и физкультурных досугов).

4. осуществлении педагогического наблюдения за состоянием здоровья каждого ребёнка и своевременном информировании медицинского работника об изменениях в его самочувствии.

В результате освоения дисциплины формируются следующие

**личностные результаты:**

ЛР1	Осознает себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР2	Проявляет активную гражданскую позицию, демонстрирует приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвует в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействует и участвует в деятельности общественных организаций.
ЛР3	Соблюдает нормы правопорядка, следует идеалам гражданина. Показывает лояльность к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличает их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирует неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР4	Проявляет и демонстрирует уважение к людям труда, осознает ценность

	собственного труда. Стремится к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР5	Демонстрирует приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР6	Проявляет уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР7	Осознает приоритетную ценность личности человека; уважает собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР8	Проявляет и демонстрирует уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.; сопричастность к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР9	Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях жизни и здоровья детей.
ЛР10	Заботится о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР11	Проявляет уважение к эстетическим ценностям, обладает основами эстетической культуры.
ЛР12	Принимает семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирует неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
ЛР13	Демонстрирует готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.
ЛР14	Проявляет сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР15	Проявляет гражданское отношение к деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.
ЛР16	Принимает основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически-ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.
ЛР17	Проявляет ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

Освоение программы дисциплины обеспечивает достижение **личностных результатов** на основе сформированных **общих (ОК) компетенций** (Таблица 2).

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>	<b>Код формируемых общих компетенций</b>	<b>Общие компетенции по ФГОС _____</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1	ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	ЛР-13		
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР-7		
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	ЛР-17		
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	ЛР 13		
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно	ЛР-2	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций			
Соблюдающий нормы ЛР-3 правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представите лей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР-3		
Признающий ценности ЛР-15 непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР-15		
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	ЛР-16	ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
Проявляющий уважение к ЛР-6 людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР-6		
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР-5	ОК-6	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста.



Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР-2	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей,
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР-8		
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР-11		
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР-14		
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР-10		
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР-9	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР-4	ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР-5	ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 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>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
содержание учебного материала	<i>3</i>
практические занятия	<i>170</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
Подготовка реферата	<i>12</i>
Выполнение упражнений по волейболу	<i>22</i>
Выполнение упражнений по баскетболу	<i>22</i>
Выполнение упражнений по легкой атлетике	<i>30</i>
Выполнение упражнений по гимнастике	<i>20</i>
Составление игровых эстафет	<i>12</i>
Составление подвижных игр	<i>20</i>
Подбор подводящих упражнений для гимнастики	<i>8</i>
Выполнение элементов гимнастики	<i>8</i>
Подбор упражнений, игр для дошкольных учреждений и начальной школы	<i>4</i>
Составление физкультурных минуток для дошкольных учреждений и начальной школы	<i>8</i>
Выполнение подводящих упражнений для спортивных игр	<i>6</i>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды, компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
	<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		12	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	Содержание программы по физкультуре и организация учебных занятий. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	3	ОК 1-11, ПК 1.1,1.2,2.6,3.6 ЛР 1-17.
	2	Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Эффекты физических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях на уроках физкультуры по разделам программы.		
	3	Основы здорового образа и стиля жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Роль совета коллектива физкультуры в организации спортивно-массовой и оздоровительной работы в колледже.		
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	<i>Правовая документация для проведения занятий физической культурой. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов</i>		

		<i>упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</i>		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: Реферат «Санитарно-гигиенические нормы и требования федерального государственного стандарта на уроках физкультуры». Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</i>	6	
		<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>80</b>	ОК 1-11, ПК 1.1,1.2,2.6,3.6 ЛР 1-17.
Тема 2.1. Обучение технике бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции: 30, 100, 200, 300 м.	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Низкий старт; специально-беговые упражнения, подводящие упражнения.	8	
	2	Бег по дистанции. Специальная физическая подготовка.		
	3	Бег на отрезки: 30, 100, 200, 300 м.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: Низкий старт, специальные беговые упражнения для дошкольного учреждения. Реферат на тему «Обучение технике бега в детском саду».</i>	8	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции: 500, 1000, 2000, 3000 м.	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Высокий старт. Бег по дистанции, подводящие упражнения, развитие выносливости.		
	2	Бег на дистанции: 500, 1000, 2000, 3000 м.		
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: Высокий старт. Подводящие упражнения для бега на длинные и средние дистанции.</i>	<b>8</b>	
Тема 2.3. Метание малого мяча.	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Метание малого мяча замахом сверху через плечо.	<b>8</b>	
	2	Подводящие упражнения для метания, метание с трёх, пяти шагов, подбор разбега.		
3	Метание в полной координации движений; специальные физические упражнения.			

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Метание малого мяча. Подводящие упражнения для метания малого мяча для дошкольного учреждения.		<b>8</b>	
Тема 2.4. Прыжок в высоту с разбега (способом «перешагивание»).	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подводящие и подготовительные упражнения.	<b>8</b>	
	2	Подбор разбега трёх, пяти беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Специальные физические упражнения.		
	3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Прыжки на скакалке до 300 раз.		<b>8</b>	
Тема 2.5. Прыжок в длину с места.	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Прыжки с места. Подводящие и подготовительные упражнения.	<b>8</b>	
	2	Специальные прыжковые упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Бег на тренировке - не менее 3-5 км.		<b>8</b>	
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>56</b>	ОК 1-11, ПК 1.1,1.2,2.6,3.6 ЛР 1-17.
Тема 3.1. Техника передвижений, остановки, поворотов, стоек. Ведение мяча, передача и ловля мяча.	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	Передвижение «в защитной стойке» приставными шагами: вперёд, назад, влево, вправо. Остановка «в два шага», прыжок. Повороты на месте и в движении вперёд и назад, без мяча и после получения мяча.	<b>8</b>	
	2	Передача одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте и в движении. Совершенствование этих элементов в игровой обстановке. Ловля в прыжке и с различной скоростью посланного мяча.		
	3	Элементы игры в баскетбол.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение во время тренировки специальные подводящие упражнения для игры в баскетбол. Подводящие упражнения для игры баскетбол для дошкольного учреждения.		<b>8</b>	
Тема 3.2. Техника	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	

бросков. Броски мяча в кольцо после ведения, с места.	1	Бросок баскетбольного мяча в кольцо с различных дистанций одной и двумя руками. Броски одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, поле остановки, после ведения мяча. Штрафные броски.		
	2	Ведение «два шага» и бросок в кольцо.		
	3	Бросок мяча в корзину с места и в движении.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение на тренировке не менее 50 бросков мяча в корзину с различных позиций		8	
Тема 3.3. Индивидуальные и коллективные действия учебной игры.	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Уход от опеки защитника с изменением направления, финтом, рывком. Выбор места для получения мяча с последующим броском в кольцо.		
	2	Постепенное нападение, быстрый прорыв. Личная защита в своей зоне и «прессинг».		
	3	Учебные игры в «стрит-бол» - (игра на одно кольцо). Учебные игры по упрощенным правилам 3х3 чел., 4х4 чел., 5х5 игроков.		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Реферат на тему «Правила игры в баскетбол».		6		
Тема 3.4. Подвижные работы с элементами баскетбола.	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Подбор 2-3 подвижных игр с элементами баскетбола для дошкольных учреждений.		6	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		56	ОК 1-11, ПК 1.1,1.2,2.6,3.6 ЛР 1-17.	
Тема 4.1. Перемещения и стойки	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Перемещения приставными шагами: влево - вправо и вперед - назад. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Подводящие и подготовительные		



волейболистов. Приём-передача мяча двумя руками снизу, сверху.		упражнения для этих элементов.		
	2	Передача мяча в парах двумя руками сверху, над собой сверху двумя, передача двумя руками сверху от стены. Приём двумя руками снизу – имитация работы рук приёма. Приём двумя руками снизу от стены. Приём передача снизу в парах.		
	3	Подводящие упражнения ОФП. Прыжки через скакалку.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение на тренировке не менее 300 прыжков на скакалке.		8	
Тема 4.2 Поддачи волейбольного мяча.	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Подача – имитация движения удара ладонью, кулаком по мячу.		
	2	Броски волейбольного мяча через сетку.		
	3	Подачи «нижняя прямая», «нижняя боковая», «верхняя прямая» с короткого расстояния. Подача с линии подач.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение во время тренировки не менее 25 подач различным способом.		8	
Тема 4.3 Коллективные действия и учебные игры.	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Правильный выбор места игроком для получения мяча.		
	2	Блокирование нападающего удара. Различные варианты схем нападения и защиты.		
	3	Игра в три паса через подвижные игры. Подводящая подготовительная игра в «Пионербол».		
	4	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. Прыжки через гимнастическую скакалку, общефизическая подготовка.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Сдать реферат на тему «Правила игры волейбол».		6	
Тема 4.4. Подвижные игры с элементами игры	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Подвижные игры с элементами волейбола		

волейбол.	2	Подвижные игры с группой студентов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Подбор 2-3 подвижных игр с элементами волейбола для начальных классов.		6	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			72	ОК 1-11, ПК 1.1,1.2,2.6,3.6 ЛР 1-17.
Тема 5.1. Лапта.	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Техника игры в лапту.		
	2	Подача, ловля, удар битой по мячу в игре «Русская лапта».		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Подбор подводящих упражнений для подготовки к игре лапта. Сдать реферат на тему «Спортивные подвижные игры и их роль в физической подготовке».		6		
Тема 5.2. Лапта. Тактика игры. Техника игры	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Тактикой игры		
	2	Игра в лапту с выбором правильной тактики игры.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выучить правила игры лапта и применять их в игровой обстановке с группой студентов			
Тема 5.3. Игровые эстафеты для воспитанников ДОУ	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Правила проведения игровых эстафет для воспитанников дошкольных учреждений.		
	2	Игровые эстафеты с группой студентов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление игровых эстафет для воспитанников дошкольных учреждений			
Тема 5.4. Детские подвижные игры для воспитанников	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Подвижные игры на свежем воздухе в летний период для младшего школьного и дошкольного возраста		

ДОУ	2	Подвижные игры с группой студентов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление 2-3 подвижных игр для воспитанников дошкольных учреждений.		6	
Тема 5.5. Детские подвижные игры для воспитанников ДОУ	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Правила и условия проведения игр для младшего школьного и дошкольного возраста в зимний период.		
	2	Подвижные игры в зимний период с группой студентов.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление 2-3 подвижных игр для воспитанников дошкольных учреждений		6	
Тема 5.6. Схема комплекса Физкультурной минутки для воспитанников ДОУ	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Упражнения в потягивании для всех групп мышц.		
	2	Приседание, бег, прыжки, ходьба; упражнения для мышц туловища, рук и ног.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составить физкультурные минутки на различные группы мышц рук, ног и туловища.		6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			68	ОК 1-11, ПК 1.1,1.2,2.6,3.6 ЛР 1-17.
Тема 6.1. Строевые упражнения и строевые приёмы	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Построение в шеренгу по одному, по двое, в колонну по одному, по двое.		
	2	Повороты на месте и в движении; перестроение на месте и в движении.		
	3	Строевые упражнения и отдача команды группе при выполнении строевых упражнений.		
	<i>Самостоятельная работа учащихся:</i> Выполнение строевых упражнений и приёмов с группой студентов.		6	
Тема 6.2. Упражнения на	<b>Практическая работа:</b>		6	
	1	Висы, повороты, перевороты, вперёд-назад на гимнастических кольцах. Вис		

нестандартном оборудовании навесные перекладины		согнувшись, прогнувшись, соскоки.		
	2	Висы на руках, висы на коленях, размахивания, раскачивания на гимнастической трапеции. Перевороты вперёд-назад, выкруты, соскоки.		
	3	Упражнения на подвесной перекладине (трапеция-лонжа), упражнений на гимнастических кольцах; подводящие и специальные упражнения на этих снарядах.		
	<i>Самостоятельная работа учащихся:</i> Выполнение упражнений на нестандартном оборудовании.		6	
Тема 6.3. Акробатика	<b>Практическая работа:</b>		8	
	1	Кувырки вперёд-назад и их разновидности; перекаты и перевороты.		
	2	Стойки на лопатках и на голове, шпагаты; мост из положения, лёжа, из положения стоя.		
	3	Акробатических связки, комбинации по акробатике.		
	<i>Самостоятельная работа учащихся:</i> Выполнение элементов акробатики, придумать 3 зачётные комбинации с изученными элементами.		6	
Тема 6.4. Упражнения на бревне.	<b>Практическая работа:</b>		6	
	1	Вход на бревно без помощи рук, вскок на бревно с разбега, вскок в упор, присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно.		
	2	Повороты кругом на двух ногах на носках. Равновесие на одной ноге («Ласточка»). Шаг «Польки».		
	3	Соскок вперёд согнув ноги, соскок прогнувшись. Зачётные связки элементов на гимнастическом бревне.		
	4	Гимнастические упражнения и элементы на бревне. Зачётные комбинации на бревне.		
	<i>Самостоятельная работа учащихся:</i> Выполнение элементов зачётной комбинации на бревне. Реферат на тему «Скиппинг -аэробика»		6	
Тема 6.5. Опорный прыжок.	<b>Практическая работа:</b>		8	
	1	Подскоки на двух ногах у гимнастической стенки хватом руками за 5 рейку снизу. Подскоки на гимнастическом мостике держась за «козла».		

	2	Мелкие соскоки на согнутые ноги. Разбег из пяти беговых шагов с правильным напрыгиванием на «мостик».		
	3	Опорные прыжки через «козла» в ширину, высота (100-110 см.) с полной координацией движения.		
	4	Подготовительные, подводящие упражнения для опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь»; вскок в упор присев и соскок, опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».		
	<i>Самостоятельная работа учащихся:</i> Выполнение 30-40 подскоков на гимнастическом мостике с упором от гимнастического «Козла»; выполнение 30-40 вскоков на гимнастического «Козла» и 30-40 соскоков с гимнастического «Козла» на гимнастический мат.		8	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса:**

спортивный зал; зал гимнастики; тренажёрный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, маты гимнастические, коврики гимнастические, обручи, секундомеры, флажки, эстафетные палочки, сектор для прыжков в высоту (стойки для планки, планка), малые мячи, измерительные рулетки, канат, навесные перекладины, подвесная перекладина, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастические брусья (разновысокие), брусья параллельные, баскетбольные корзины, шведские стенки.

Технические средства обучения: CD- диски , видеофильмы (см. приложение). **3.2**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

[Кузнецов В.С.](#) , [Колодницкий Г.А.](#) Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. (СПО): учебник для СПО – Москва: КНОРУС, 2020. – 448с.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

##### **Дополнительная литература:**

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447534>

2. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией

Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442166>

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441267>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru>..
2. Министерство просвещения Кемеровской области - Кузбасс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru>.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.minstm.gom.ru](http://www.minstm.gom.ru).
4. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>
5. ГБУ ДПО Кузбасский региональный институт Развития профессионального образования – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.Krirpo.ru](http://www.Krirpo.ru).
6. Физкультура – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.fizkultura.ru](http://www.fizkultura.ru).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения зачетных комбинаций по физической культуре.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать:</b>		
- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка подбора упражнений для профессиональной деятельности учителя начальных классов и воспитателя дошкольных учреждений. Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.
- знать основы здорового образа жизни.	Знание основы здорового образа жизни.	Оценка написания реферата
<b>Уметь:</b>		
- уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умение физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения нормативов по разделам программы. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.



