Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце:

фио: Тимакова Наталья Григо Министерство образования и науки Республики Татарстан Должность: директор Дата подписносударственнюе автоном ное профессиональное образовательное учреждение Уникальный программный ключ реский музыкально — художественный педагогический колледж» 15f95de861e930553ee66c6798 20055386f15.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация углубленной подготовки

Воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.01 Дошкольное образование (углубленной подготовки), утвержденного Приказом МО и О РФ №1351 от 27.10.2014 г. с учетом Приказа Министерства просвещения России №450 от 13 июля 2021 г. «О внесении изменений в ФГОС СПО».

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж» (далее – ГАПОУ «ЛМХПК»)

TAHOY «JIMX	HK»)					
Разработчик:						
Валькаева Л. Ф	., преподаватель	ГАПОУ «ЛМХІ	ПК».			
1	предметной учных дисципл	(цикловой) ин	комиссией	математических	И	общих
Протокол № 1	от 31.08.2021 г	,				
Председатель	П(Ц)К:		/К.В.Корсаков	a/		

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.01** Дошкольное образование, входящей в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

- **1.2.** Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.
- 1.3. Цели и задачи дисциплины требования к результатам освоения учебной лисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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							

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются общие компетенции (ОК), результаты воспитания (ЛР):

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии,
	проявлять к ней устойчивый интерес.
OK 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения
	профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
OK 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для
	постановки и решения профессиональных задач, профессионального и
	личностного развития.
OK 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.
OK 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и
	здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее
	правовых норм.
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9	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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося <u>416</u> часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося <u>208</u> часов; самостоятельной работы обучающегося <u>208</u> часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	200
контрольные работы	не предусмотрено
рубежный контроль	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
в том числе:	
 –выполнение специальных беговых упражнений –выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции, медленного бега по пересеченной местности –выполнение упражнений для развития силы ног, рук, развития физических качеств – разработка комплексов упражнений с предметами прохождение дистанций различными лыжными ходами 	
Промежуточная аттестация в форме зачётов	6 (практ)

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
Раздел 1. Виды легкой атле	тики.			
Тема 1.1. Изучение	Соде	ржание учебного материала		2
техники бега на различные дистанции.	Гигиена физических упражнений. Двигательная активность. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		2	
		раторные работы	не предусмотрено	
	Прак	тические занятия	10	
	1.	Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2.	Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3.	Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
	4.	Изучение эстафетного бега 4 х 100 метров	1	
	5.	Изучение бега на дистанцию 1000 метров	1	
	6.	Закрепление бега на дистанцию 1000 метров	1	
	7.	Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши) без учета времени.	2	
	8.	Изучение бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	12	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	2	
	4.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	5.	Выполнение бега на 1500, 2000 метров	2	
	6.	Выполнение медленного бега в естественных условиях	4	
Тема 1.2.		ржание учебного материала		2
Совершенствование		ное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника		
техники бега на различные дистанции		на короткие, средние и длинные дистанции.	не предусмотрено	
ражи иныс дистанции				
	Прак	тические занятия	12	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	

	2.	Совершенствование эстафетного бега 4*100 м	2	
	3.	Изучение эстафетного бега 4 по 400 м	1	
	4.	Закрепление эстафетного бега 4 по 400 м	2	
	5.	Совершенствование эстафетного бега 4 по 400 м	2	
		Совершенствование эстафетного оега 4 по 400 м Совершенствование бега на дистанцию 1000 м.	2	
	6.	-		
	7.	Совершенствование бега на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	2	
		рольные работы	не предусмотрено	
	Само	стоятельная работа обучающихся	12	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	3	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	2	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	2	
	4.	Выполнение медленного бега в естественных условиях	5	
Тема 1.3. Изучение	Соде	ржание учебного материала		
технических и беговых видов легкой атлетики		мосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Технические и беговые виды		
видов легкой атлетики		й атлетики.		2
		раторные работы	не предусмотрено	
	Прак	тические занятия	12	
	1.	Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	2.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	3.	Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1	
	4.	Бег на дистанцию 1000 метров	1	
	5.	Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	6.	Изучение бега по пересеченной местности	2	
	6.	Закрепление бега по пересеченной местности	2	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	12	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2.	Выполнение бега на 1500, 2000 метров	4	
	3.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	6	
Раздел 2. Баскетбол	l	<u> </u>		
Тема 2.1. Техника	Соде	ржание учебного материала		

элементов баскетбола		ника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач,		2
	брос			
	Лабо	рраторные работы	не предусмотрено	
	Прак	стические занятия	21	
	1. Закрепление передвижений в защитной стойке		2	
	2.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	2	
	3.	Закрепление высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля	1	
	4.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	5.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения	2	
	6.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	7.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	9.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	10.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	11.	Закрепление броска мяча после ведения	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы рук	6	
	3.	Выполнение упражнения для развития координации	4	
	4.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
	5.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4	
	6.	Выполнение упражнений для развития ловкости	2	
Зачет			1	
Тема 2.2.	Соде	ержание учебного материала		
Совершенствование техники элементов	Сове	ршенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.		2
баскетбола	Лабс	рраторные работы	не предусмотрено	
0.001.010.001.0	Прак	стические занятия	19	
	1.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	2	
	2.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без	1	
		зрительного контроля.		
	3.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	4.	Изучение ведения мяча с сопротивлением	2	
	5.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху	2	
	6.	Изучение передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	2	
	7.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	9.	Изучение броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	2	

	10		3	
	10.	Совершенствование броска мяча после ведения	2	
	11.	Учебная игра с заданиями	1	
		рольные работы	не предусмотрено	
	Само	стоятельная работа обучающихся	20	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	3.	Выполнение упражнений для укрепления пальцев рук	2	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	6	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	4	
Зачет			1	
Тема 2.3. Тактические	Соде	ржание учебного материала		
действия в баскетболе	Совер	ршенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.		2
		раторные работы	не предусмотрено	
	Прак	гические занятия	19	
	1.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением	3	
	2.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	3	
	3.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	2	
	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	3	
	5.	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча	2	
	6.	Изучение выбивания мяча	1	
	7.	Закрепление выбивания мяча	2	
	8.	Учебная игра с заданиями	3	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
		стоятельная работа обучающихся	20	
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
	2.	Выполнение упражнений для силы рук	6	
	3.	Выполнение упражнений для силы ног	6	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	4	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	2	
Зачет			1	
Раздел 3. Лыжная подготовк	ка			
Тема 3.1. Техника	Содеј	ржание учебного материала		
передвижений на лыжах.		ика безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на		2
		х. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного		
	хода.			
	Лабој	раторные работы	не предусмотрено	
	Прак	тические занятия	14	
	1	Закрепление попеременного двухшажного хода.	4	
	2.	Закрепление одновременного бесшажного хода.	2	
		1		
	3.	Закрепление подъемов в гору	2	

	4.	Закрепление спусков с гор в высокой, средней, низкой аэродинамической стойке	2	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	4	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	14	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6	
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	3.	Выполнение подъёмов и спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке	4	
	4.	Пройти дистанцию 3-5 км свободным стилем	2	
Тема 3.2.	Соде	ржание учебного материала		
Совершенствование		ение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего		2
техники передвижений на		ления. Совершенствование техники передвижений на лыжах.		
лыжах.		раторные работы	не предусмотрено	
	Прак	тические занятия	14	
	1.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	4	
	3.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	4.	Совершенствование подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамических стойках	2	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	4	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	14	
	1.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	2.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	4	
	3.	Пройти дистанцию 3-4 км одновременным одношажным ходом	4	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Выполнение подъемов в гору и спусков с горы в средней, низкой стойке	2	
Тема 3.3. Передвижения	Соде	ржание учебного материала		
на лыжах различными		ршенствование техники передвижений на лыжах.		2
способами		раторные работы	не предусмотрено	
	Прак	тические занятия	14	
	1.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	3.	Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	

	T =	TI .	2	
	5.	Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6.	Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	2	
	7.	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	14	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	1	
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	1	
	3.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	4.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6	
	5.	Пройти дистанцию 1-2 км одновременным бесшажным ходом	2	
	6.	Выполнение подъемов «елочкой» и спусков с горы в средней, низкой стойке	2	
Раздел 4. Волейбол.				
Тема 4.1. Техника	Соде	ржание учебного материала		
элементов волейбола	Прав судеї	ила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты й.		2
		раторные работы	не предусмотрено	
		тическое занятие	18	
	1.	Изучение техники элементов волейбола	2	
	2.	Закрепление передачи сверху в парах в средней стойке	2	
	3.	Совершенствование передачи сверху в парах в средней стойке	2	
	4.	Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	5.	Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	2	
	6.	Изучение сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	7.	Закрепление сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	2	
	8.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками	2	
	9.	Закрепление нижней прямой подачи	2	
	10.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	18	
	1.	Выполнение упражнений для развития силы ног	6	
	2.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4	
	3.	Выполнение упражнений для развития ловкости	1	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	5.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	5	
Тема 4.2. Закрепление	Соде	ржание учебного материала		
элементов волейбола	Роль челог	физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии века.		2
	Лабо	раторные работы	не предусмотрено	
	<u> </u>		l .	

	Пран	ктическое занятие	20	
	1.	Совершенствование верхней передачи в колоннах в средней стойке	3	
	2.	Совершенствование сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	3	
	3.	Изучение верхней и нижней передачи с водящим	1	
	4.	Закрепление верхней и нижней передачи с водящим	2	
	5.	Изучение второй передачи в зону 2 и 4 после приема подачи	2	
	6.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах	2	
	7.	Изучение нападающего удара	2	
	8.	Совершенствование нижней прямой подачи.	2	
	9.	Закрепление нападающего удара	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Само	остоятельная работа обучающихся	20	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	4	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	3	
	5.	Выполнение упражнения для развития ловкости	3	
	6.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
Тема 4.3.	Соде	ержание учебного материала		
Совершенствование элементов волейбола	Сове Игра	ершенствование передачи мяча сверху двумя руками, прима мяча снизу двумя руками. а с заданиями. Жесты судей.		2
		рраторные работы	не предусмотрено	
	Прав	ктическое занятие	11	
	1.	Изучение верхней передачи с последующим передвижением	1	
	2.	Закрепление верхней передачи с последующим передвижением	1	
	3.	Совершенствование верхней передачи с водящим	1	
	4.	Закрепление второй передачи в зону 2 и 4 после подачи	1	
	5.	Изучение приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	1	
	6.	Закрепление приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	1	
	7.	Изучение нападающего удара через сетку после второй передачи	1	
	8.	Закрепление нападающего удара через сетку после второй передачи	1	
	9.	Изучение верхней прямой подачи	1	

	10.	Закрепление верхней прямой подачи	1	
	11.	Учебная игра с заданиями	1	
		* 11	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Само	стоятельная работа обучающихся	12	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	2	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	2	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	2	
	4.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
	5.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	6.	Выполнение упражнения для развития ловкости	2	
	7.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений с предметами	1	
Зачет			1	
Раздел 5. Подвижные игры.				
Тема 5.1. Подвижные		ржание учебного материала		
игры на прогулке и между занятиями.		етные и бессюжетные подвижные игры. Подвижные игры на прогулке и между		2
запитиями.	занятиями. Лабораторные работы		на прануомотрано	
	Практические занятия		не предусмотрено	
			5 2	
	1.	Моделирование и проведение сюжетной подвижной игры на прогулке с детьми раннего и дошкольного возраста.	2	
	2.	Моделирование и проведение бессюжетной подвижной игры на прогулке с детьми	1	
	۷.	раннего и дошкольного возраста.	1	
	3.	Моделирование и проведение сюжетной подвижной игры между занятиями с детьми	2	
	J.	раннего и дошкольного возраста.	-	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
		стоятельная работа обучающихся	5	
	1.	Разработка план - конспекта проведения сюжетной подвижной игры с детьми раннего	3	
		и дошкольного возраста		
	2.	Разработка план - конспекта проведения бессюжетной подвижной игры с детьми	2	
Раздел 6. Легкая атлетика	<u> </u>	раннего и дошкольного возраста		
Тема 6.1. Бег на Содержание учебного материала				
дистанцию 100 м.		ика бега на короткие дистанции		2
		раторные работы	не предусмотрено	_
		тические занятия	не предусмотрено	
	_	рольные работы	не предусмотрено	

	Само	остоятельная работа обучающихся	1	
	1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	1	
Зачет			1	
Тема 6.2. Изучение	Соде	ржание учебного материала		
элементов технических и	Техн	ика метания гранаты		2
тактика беговых видов	Лабо	раторные работы	не предусмотрено	
легкой атлетики	Прак	тические занятия	11	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	2.	Изучение метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	3.	Бег на дистанцию 1000 метров без учета времени	2	
	4.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	5.	Совершенствование бега на длинные дистанции в естественных условиях	3	
	Конт	рольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	2	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	4.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	1	
	5.	Выполнение бега на дистанции 1500, 2000 м	2	
	6.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
Зачет			1	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			не предусмотрено	
Консультации			не предусмотрено	
		Всего:	416	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / С.В. Быченков О.В., Везеницын.— Саратов.: Профобразование, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html
- 2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html
- 3. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.С. Эммерт [и др.]. Омск: Омский государственный технический университет, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html

Дополнительные источники:

- 1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.П. Врублевский. М.: Издательство «Спорт», 2016. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55556.html
- 2. Готовцев Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей [Электронный ресурс] / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72915.html
- 3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Б.Х. Ланда. М.: Издательство «Спорт», 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74293.html
- 4. Ландырь А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. М.: Издательство «Спорт», 2018. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78352.html
- 5. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.В. Токарева, В.Д.

Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63642.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	ОК	ЛР	Формы и методы	
(освоенные умения,			контроля и оценки	
усвоенные знания)			результатов обучения	
1			2	
Уметь:				
– использовать	ОК 1. Понимать сущность и	ЛР 1. Осознающий себя	Оценка разработки и	
физкультурно-	социальную значимость своей будущей	гражданином и защитником великой	проведения комплекса	
оздоровительную	профессии, проявлять к ней устойчивый	страны	общеразвивающих	
деятельность для	интерес.	ЛР 9. Соблюдающий и	упражнений.	
укрепления здоровья,	ОК 2. Организовывать собственную	пропагандирующий правила здорового	Оценка разработки	
достижения жизненных	деятельность, определять методы	и безопасного образа жизни, спорта;	комплекса физических	
и профессиональных	решения профессиональных задач,	предупреждающий либо	упражнений для укрепления	
целей;	оценивать их эффективность и качество.	преодолевающий зависимости от	мышц спины и коррекции	
	ОК 3. Оценивать риски и	алкоголя, табака, психоактивных	осанки с учетом состояния	
	принимать решения в нестандартных	веществ, азартных игр и т.д.	здоровья.	
	ситуациях.	Сохраняющий психологическую	Текущий контроль	
	ОК 6. Работать в коллективе и	устойчивость в ситуативно сложных	физических качеств на	
	команде, взаимодействовать с	или стремительно меняющихся	практических занятиях.	
	руководством, коллегами и	ситуациях	Зачет (комбинированный)	
	социальными партнерами.		из теоретических и	
	ОК 7. Ставить цели,		практических заданий по	
	мотивировать деятельность		разделу 2 «Баскетбол» (1	
	воспитанников, организовывать и		полугодие)	
	контролировать их работу с принятием		Оценка деятельности во	
	на себя ответственности за качество		время проведения учебных	
	образовательного процесса.		спортивных игр.	
			Оценка результатов	
			обучения на зачетах.	

Знать:			
 – о роли физической 	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и	ЛР 9. Соблюдающий и	Оценка освоения основ
культуры в	оценку информации, необходимой для	пропагандирующий правила здорового	техники по видам спорта.
общекультурном,	постановки и решения	и безопасного образа жизни, спорта;	Оценка освоения основ
профессиональном и	профессиональных задач,	предупреждающий либо	здорового образа жизни на
социальном развитии	профессионального и личностного	преодолевающий зависимости от	практических занятиях.
человека;	развития.	алкоголя, табака, психоактивных	
- основы здорового	ОК 5. Использовать	веществ, азартных игр и т.д.	
образа жизни.	информационно-коммуникационные	Сохраняющий психологическую	
	технологии для совершенствования	устойчивость в ситуативно сложных	
	профессиональной деятельности.	или стремительно меняющихся	
	ОК 8. Самостоятельно	ситуациях	
	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.		