


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 05.07.2022 15:47:30
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ФИЛИАЛ
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Ессентуки

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 Е.Н. Алексеева
«12» апреля 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основной профессиональной образовательной программы

Среднее профессиональное образование

Специальность 44.02.01. Дошкольное образование

Квалификация воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения очная

Срок освоения 3 года 10 месяцев

Факультет психолого-педагогический

Кафедра физической культуры

Год начала подготовки 2021

Ессентуки, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины /сост. Левикин А.Е., преподаватель кафедры физической культуры // Ессентуки: Филиал СГПИ в г. Ессентуки, 2021 - 2022 учебный год.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для преподавательского состава, студентов и служит основой организации преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по специальности 44.02.01 Дошкольное образование в 1,2 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «12» апреля 2021 г. Протокол № 10.

Зав. кафедрой



Е.Н. Алексеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре филиале СГПИ в г. Ессентуки, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части общеобразовательной подготовки ППССЗ по 44.02.01 Дошкольное образование.

Дисциплина «Физическая культура» изучается в 1-2 семестрах.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Теоретическая часть программы осваивается обучающимися непосредственно на практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья

и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка результатов выполнения нормативов, контрольных заданий и упражнений.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программного материала состоит из курсов: легкая атлетика, кроссовая подготовка, баскетбол, волейбол, гимнастика.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения

двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планируемые результаты обучения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные:

- освоения содержания образования в области физической культуры;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- освоения содержания образования в области физической культуры:
- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные:

- освоения содержания образования в области физической культуры;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 157 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 118 часов,

- самостоятельная работа обучающегося 39 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | Семестры | |
|---|-------------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 157 | 90 | 67 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | | | |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | |
| практические занятия | 118 | 80 | 38 |
| семинарские занятия | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 39 | 10 | 29 |
| в том числе: | | | |
| изучение литературы по заданным темам, составление комплексов упражнений, занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю | | | |
| Промежуточная и итоговая аттестация | | Зачёт | Диф.зачёт |

1.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Семестр 1 | | | |
| Раздел 1 Двигательные способности. Двигательные умения и навыки. Организаторские и профессионально-педагогические умения (лёгкая атлетика) | | | |
| 1.1 Техника бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала: Теория: цели и задачи физического воспитания в I семестре. Разминка. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Бег в ускорении на 30, 60 метров. Техника бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Бег в медленном темпе 4 минуты. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа студентов. Изучение и конспектирование литературных источников | 1 | 2 |
| 1.2 Прыжки разным способом. | Содержание учебного материала: Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т.п.). Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м. Прыжки разным способом. Подвижная игра «Третий лишний». Бег в спокойном темпе до 5 минут. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | 2 |
| 1.3 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | Содержание учебного материала: Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). Броски набивного мяча разным способом. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 6 минут. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | 3 |
| 1.4 Бег на 100 метров – сдача учебного норматива. | Содержание учебного материала: Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами). Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива. Прыжки в длину с разбега. Бег в переменном темпе. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | 2 |
| 1.5 Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров. | Содержание учебного материала: Разминка. ОРУ у опоры. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров. Броски набивного мяча разным способом. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | 3 |
| 1.6 Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки) | Содержание учебного материала: Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | |
| 1.7 Сдача учебного норматива в беге на 2000 и 3000 метров (в виде соревнования). | Содержание учебного материала: Разминка (методом круговой тренировки). Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка). Сдача учебного норматива в беге на 2000 м. (в виде соревнования). Подвижные игры, упражнения на координацию. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | |
| 1.8 Прыжок в длину с места (контрольный норматив). | Содержание учебного материала: Разминка. ОРУ без предметов, в парах. Техника бега в гору, с горы. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). ОФП. Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | |
| 1.9 Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности | Содержание учебного материала: Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). Игра-эстафета. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности. Подвижная игра. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | |
| 1.10 Прием практического норматива: бег 500м (дев.); 1000м (юн.). | Содержание учебного материала: Специальные беговые упражнения. О.Ф.П. упражнения на гибкость. Прием практического норматива: бег 500м (дев.); 1000м (юн.). Метание в цель. Спортивные и подвижные игры. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники легкоатлетических элементов. | 1 | |

Итого в 1 семестре:

90

Семестр
2**Раздел 2 Двигательные способности. Двигательные умения и навыки. Организаторские и профессионально-педагогические умения (баскетбол)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.1 Обучение элементам баскетбола. | Содержание учебного материала: История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. Стойки, остановки игрока. Ведение мяча: с изменением направления движения. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками. ОФП. Лекции | | |
| | Практические занятия | 5 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола. | 4 | 2 |
| 2.2 Передача и ловля мяча разным способом. | Содержание учебного материала: Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (поточный метод). Ведение мяча, остановка после ведения. Игра «Салки», «Защитник – нападающий». Передача и ловля мяча разным способом. Подготовительное упражнение «30 передач». Бросок мяча в корзину одной рукой. Прыжки на скакалке. Лекции | | |
| | Практические занятия | 6 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола | 4 | 3 |
| 2.3 Броски мяча в корзину после ведения. | Содержание учебного материала: Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча с «пассивным» защитником. Броски мяча в корзину после ведения. Упражнение «6 точек». Подготовка к сдаче учебного норматива №1 – ведение мяча. Подготовительная игра «Мяч капитану».. Лекции | | |
| | Практические занятия | 6 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола | 4 | 2 |
| 2.4 Техника ведения мяча правой и левой рукой. | Содержание учебного материала: Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. Передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). Техника ведения мяча правой и левой рукой. | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | Сдача учебного норматива №1. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. Учебная игра. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 5 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола | 5 | 3 |
| 2.5 Бросок мяча в движении (техника двух шагов). | Содержание учебного материала: Разминка (игровым способом). Игры эстафеты с баскетбольными мячами. Бросок мяча в движении (техника двух шагов). Броски мяча с линии штрафного броска – подготовка к сдаче учебного норматива №2. Игра «Зонный баскетбол». Прыжки через гимнастическую скамейку. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 5 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола | 4 | 2 |
| 2.6 . Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах. Бросок мяча в движении. | Содержание учебного материала: Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания. Остановки игрока. Рывки, ускорение. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах. Бросок мяча в движении. Подбор мяча под щитом. Сдача учебного | | |
| | норматива №2. Учебная игра. Развитие силовых качеств. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 6 | 2 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола | 4 | 3 |
| 2.7 Вырывание и выбивание мяча. | Содержание учебного материала: Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами). Вырывание и выбивание мяча. Подбор мяча под щитом с последующим добиванием в корзину. Учебная игра. Прыжки через планку. | | |
| | Лекции | | |
| | Практические занятия | 5 | 1 |
| | Семинарские занятия | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование элементов баскетбола | 4 | 2 |

| | | | |
|--|----------------------------|------------|--|
| | Итого в 2 семестре: | 67 | |
| | Всего: | 157 | |

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.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Спортивный зал, оснащенный следующим набором оборудования и спортивного инвентаря: перекладины, конь, козёл, мостик, бревно, разновысотные брусья, канат; мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные; гранаты ядра скакалки, обручи, маты. Стадион: футбольное поле, сектор для метания, сектор для прыжков, беговые дорожки. Гимнастические скамейки, подкидные мосты, скакалки, медболы, маты гимнастические, прыжковая тумба.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учеб. пособие для СПО/ Д.С. Алхасов. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 254с. : [2] с. Цв. Вкл. – (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05755-3 (ч.1) ISBN 978-5-534-05756-0
Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771#page/1>
2. Токарская, Л.В. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Дубровина, Н.Н. Бабийчук, Урал. федер. ун-т, Л.В. Токарская .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 190 с. — ISBN 978-5-9765-3253-3 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/622178>
3. Разработка сценариев спортивно-развлекательных программ для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : метод. пособие / Е.В. Кузьмичева, Е.Л. Жарикова, Е.С. Салахудинова, Н.В. Загоровская .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 100 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637418>
4. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. М.: Издательство Юрайт, 2019. 285 с. – (Серия: образовательный процесс). – ISBN: 978-5-534-08305-7. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-424770>.
5. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для СПО / Т.Е. Виленская. М. 2-е изд. Испр. И доп. : Издательство Юрайт, 2019. 285 с. – (Серия: профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-10215-4. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-mladshih-shkolnikov-429583>.
6. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учеб. пособие для СПО/ Д.С. Алхасов. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 441с. – (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-05757-7 (ч.2) ISBN 978-5-534-05756-0

Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773#page/2>

7. Константинов Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование. Учебное пособие для СПО. / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 329 с. – (Серия: Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-08075-9. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-orientirovanie-438553#page/2>.

Дополнительные источники

1. Бахтина Т.Н., Александров И.И., Курова Н.В. Физическая культура: учебное пособие. Издательство: Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет, 2012. – 128 с. – ISBN: 978-5-9239-0463-5. – Режим доступа: (https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)
2. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения. Издательство: Издательство «Советский спорт», 2013.–368с. – ISBN:978-5-9718-0629-5. – Режим доступа: (https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)
3. Мельников В.С. М 48 Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/354/19354/files/metod80.pdf>
4. Бахтина Т.Н. Физическая культура: учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб.:СПбГЛТУ, 2012. – 128 с. – ISBN 978-5-9239-0463-5. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/45580/#2>
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с. – ISBN 5-7695-0681-4 (Изд. центр «Академия»); ISBN 5-294-00051-2 (Мастерство) ISBN 5-06-003707-X (Высшая школа)
6. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Пособие для студ. пед. Вузов. – М.: Изда-тельский центр «Академия», 2004. – 160с. – ISBN 5-7695-1807-3
7. Зайченко, В. Н. Воспитание в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Тяглова, В. Н. Зайченко .— Волгоград : ВГАФК, 2012 .— 148 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/233130>
8. Гимнастика: ритмическая гимнастика. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова .— Тула : Издательство ТГПУ им.Л.Н.Толстого, 2011 .— 66 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/49354>
9. Нестеров, В. А. Избранные лекции по физиологии спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Нестеров .— 4-е изд. — Хабаровск : ДВГАФК, 2012 .— 54 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284508>
10. Седых, Н.В. Инновационные аспекты в области дошкольного физического воспитания и здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Седых .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 157 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230537>

Перечень Интернет-ресурсов

1. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
2. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru>

3. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
4. Российское образование. Федеральный портал <http://edu.ru>
5. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» <https://online.edu.ru/ru/>
6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
7. Национальная платформа «Открытое образование» <https://openedu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация проходит в форме **дифференцированного зачета**.

Процедура дифференцированного зачета, как отдельное контрольное мероприятие, не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Для текущей аттестации в 1 семестре используется комплексное оценивание в виде **дифференцированного зачета**.

Во время промежуточной аттестации дифференцированного зачёта по предмету «Физическая культура» во 2 семестре учитывается средний балл за выполнение учебного плана, предусмотренного рабочей программой дисциплины, по всем видам учебных занятий.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p> | <p>Практические занятия</p> <p>Тестирование</p> |

| | |
|---|--|
| <p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>В практических апробациях</p> <p>Практические занятия</p> <p>Практические занятия</p> |
|---|--|

Лист изменений рабочей программы учебной дисциплины СПО

| № п\п | Содержание изменений | Реквизиты документа об утверждении изменений | Дата внесения изменений |
|-------|---|---|-------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014г. № 1351 | Протокол заседания кафедры № 11 от 04.07.2020 | 04.07.2020 |
| 2. | Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением. | Протокол заседания кафедры № 10 от 12.04.2021 | 12.04.2021 |