

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Астафьева Ольга Александровна
Должность: Проректор по профессиональному образованию
Дата подписания: 19.07.2024 17:42:21
Уникальный программный ключ:
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

Приложение 2.4
к ОПОП-П по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Орехово-Зуевский г.о.,

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью наименования цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ПК1.1., ПК1.2,

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания ¹
ПК 1.1	У 1.1.01	определять цели, задачи, содержание и методы организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста, в том числе в условиях инклюзивного образования	З 1.1.01	основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования, федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного и начального общего образования;
	У 1.1.02	в соответствии с целью и задачами планировать содержание мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста, в том числе в условиях инклюзивного образования;	З 1.1.02	1.1.02 содержание вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие»;
	У 1.1.03	разрабатывать и оформлять документацию, обеспечивающую организацию мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраст	З 1.1.03	основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики

	У 1.1.04	оформлять настольно-печатные материалы, документы на ИКТ-оборудовании;	З 1.1.04	законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;
ПК 1.2	У 1.2.01	описывать основные компоненты, характеризующие РППС, созданную в групповой комнате, физкультурном зале, спортивной площадке ДОО, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;	З 1.2.01	знать характеристику основных компонентов РППС (оборудование физкультурного зала, спортивной площадки, ЦДА групповой комнаты) создаваемой в групповой комнате, физкультурном зале, на спортивной площадке ДОО, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ;
	У 1.2.02	оценивать и делать выводы об уровне оснащённости РППС с учетом возможности использования с детьми с ОВЗ;	<u>З 1.2.02</u>	знать требования к развивающей предметно-пространственной среде (насыщенность среды, трансформируемость пространства, полифункциональность материалов, вариативность, доступность, безопасность), позволяющей обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ;
	У 1.2.03	У 1.2.03 оценивать и делать выводы о степени безопасности и психологического комфорта РППС, с учетом возможностей детей с ОВЗ;	З 1.2.03	знать варианты конструирования и оснащения оборудованием и инвентарем центра двигательной активности в пространстве групповой комнаты ДОО в соответствии с программно-нормативными требованиями по образовательной области «Физическое развитие», с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей детей, гендерных различий, детских предпочтений, особенностей детей с ОВЗ.
	У 1.2.04	оценивать и делать выводы о возможности трансформации пространства в групповой комнате, спортивном зале в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач,	<u>З 1.2.03</u>	

		планируемых результатов, с учетом состояния детей с ОВЗ;		
	<u>У 1.2.05</u>	оценивать и делать выводы о степени полифункциональности спортивного инвентаря и оборудования, возможности использования в разных видах двигательной активности, с учетом возможностей детей с ОВЗ		
ОК 01	Уо 01.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте	Зо 01.01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
	Уо 01.05	составлять план действия	Зо 01.05	структуру плана для решения задач
	Уо 01.06	определять необходимые ресурсы	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	Уо 01.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах		
	Уо 01.08	реализовывать составленный план		
	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством,	Зо 04.02	основы проектной деятельности

		клиентами в ходе профессиональной деятельности		
--	--	--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
практические занятия	134
лекции	10
в т. ч.:	
Профессионально-ориентированное содержание	59
Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		2/16/0		
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	Лекция	2		Уо 01.02
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2		Уо 04.01
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.			Уо 04.02
	Средства профилактики перенапряжения, стресса			Зо 01.01
Зо 01.02				
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.04
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2		Уо 04.02
Зо 01.03				
Зо 01.04				
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.06
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2		Уо 01.07
Зо 01.05				
Зо 01.06				
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.02
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2		Уо 04.01
Уо 04.02				
Зо 01.01				

				Зо 01.02
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.04
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.06
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.02
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2		Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.04
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.06
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		2/12/0		
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2	
	Лекция	2		
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2		
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2, КК 01, КК 02	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2		
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2, КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2		
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2, КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2, КК 01, КК 02	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4		
Раздел 3. Лыжная подготовка		2/18/0		
Тема 15. Строевые	Содержание учебного материала	4		

упражнения с лыжами	Лекция	2		
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2		
Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	4		
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	6		
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	4		
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1		
	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1		
Раздел 4. Гимнастика		2/10/0		
Тема 20.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,	Уо 01.01

Физические упражнения	Лекция	2	ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.02
	ТБ на занятиях гимнастикой.	2		Уо 04.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 04.02
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1		Зо 01.01 Зо 01.02
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1		
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.04
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.06
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1		
Раздел 5. Лёгкая атлетика		2/16/0		
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	Лекция	2		Уо 01.02
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П..	2		Уо 04.01 Уо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 01.01

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2		Зо 01.02
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2		
	Кросс по пересеченной местности 2000м	2		
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4		
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4		
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2		
Раздел 6. Гимнастика		0/18/0		
Тема 28. Упражнения дыхательной	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику	2		

гимнастики	профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений			Зо 01.05 Зо 01.06
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.02
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2		Уо 04.01 Уо 04.02
	Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2		Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.04
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.06
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.02
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2		Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.04
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Раздел 7. Лыжная подготовка		0/14/0		

Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.06
	Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	4		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.02
	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	4		Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.04
	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.06
	Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		0/12/0		
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.02
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2		Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 39. Прием и	Содержание учебного материала	2		

передача мяча.	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2		
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2		
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2		
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2		
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча:	1		

	«Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».			Зо 01.05 Зо 01.06
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1		
Раздел 9. Легкая атлетика		0/8/0		
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.02
	Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2		Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.04
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2		Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		Уо 01.06
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3		Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	1		
Раздел 10. Гимнастика		0/10/0		
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 01.02
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для	2		Уо 04.01 Уо 04.02

	профилактики нарушений осанки.			Зо 01.01 Зо 01.02
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2		
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Зо 01.05 Зо 01.06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2		
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 04.01 Уо 04.02 Зо 01.01 Зо 01.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2		
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК1.1, ПК1.2 КК 01, КК 02	Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 04.02 Зо 01.03 Зо 01.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2		
Промежуточная аттестация		8		
Дифференцированный зачёт		2		
Всего:		174		

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания, ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Печатные и электронные издания, рекомендуемые для использования при реализации общеобразовательной дисциплины

Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование).
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование).
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Профессиональное образование).
2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; 	<p>тестирование.</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. 	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>