



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

_____ Л.А.Юсуфова

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжение № 60 от «16» 05 2024г.

Директор _____ С.И.Исмаилова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Симферополь – 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» для обучающихся специальности 44.02.01 Дошкольное образование составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 № 743, с учетом примерной основной образовательной программы.

Рассмотрена:

на заседании цикловой комиссии «Базовые и социально-гуманитарные дисциплины»,
протокол № 8 от «17» апреля 2024г.

Председатель ЦК _____ Л.Р.Муратова

Организация-разработчик: ИПК КИПУ имени Февзи Якубова

Разработчик: преподаватель _____ Н.С.Ионкина
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 г. №743.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– 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.	– 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.
ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования	Определять цели и задачи, содержание и методы организации мероприятий для детей дошкольного возраста	Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования, федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования.
ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об	проводить работу по предупреждению детского травматизма: проверять оборудование, материалы, инвентарь, сооружения на предмет пригодности и возможности использования в работе с детьми раннего и дошкольного возраста; соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила	общие закономерности физического развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности; наиболее распространенные детские болезни и их профилактику; особенности поведения ребенка при психологическом благополучии или

изменениях в их самочувствии.	при организации и проведении физических упражнений с детьми раннего и дошкольного возраста; осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого воспитанника, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии;	неблагополучии; теорию и технологии учета возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возраста; нормы показателей физического развития;
ПК 1.4. Организовывать процесс воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с санитарными нормами и правилами.	определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребенка в период пребывания в образовательном учреждении; определять способы педагогической поддержки воспитанников и их родителей	содержание и формы организации и проведения просветительской работы с сотрудниками и родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста;
ПК 3.5. Осуществлять организацию процесса обучения по основным общеобразовательным программам дошкольного образования в соответствии с санитарными нормами и правилами	анализировать программные документы в области обучения детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Познавательное развитие» и «Речевое развитие».	приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного и начального общего образования, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство.

В рамках программы учебной дисциплины планируется достижение личностных результатов:

Код личностных результатов	Личностные результаты
ЛР2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных

	отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к приумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

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	258
в т.ч. в форме практической подготовки	88
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	159
<i>Самостоятельная работа</i>	39
<i>Консультация</i>	12
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	12

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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		38/16	
Тема 1. Средства физической культуры. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	1/1	
	Практические занятия	9/1	
	Практическое занятие 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	3	
	Практическое занятие 2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.	3/1	
	Практическое занятие 3. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	3	
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2,
	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	1/1	
	Практические занятия	3/1	

	Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3/1	ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 5. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	3/1	
Тема 4. Метание мяча	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 6. 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.	3/1	
Тема 5. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	3/1	
Тема 6. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техника выполнения Эстафеты 4x100 м.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	3/1	
Тема 7. Бег на средние и длинные	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3,
	Техники высокого старта.	1/1	

дистанции	Практические занятия	3/1	ПК.1.4,
	Практическое занятие 9. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	3/1	ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Тема 8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Подвижные игры	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 10. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	3/1	
Самостоятельная работа		6	
Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		2 2 2	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		14/6	
Тема 9. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.		
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 11. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	3/1	
Тема 10. Передачи мяча. Ведения мяча. Бросок в корзину.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8,
	Передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Техника штрафного броска.	1/1	
	Практические занятия	9/1	

	<p>Практическое занятие 12. 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.</p> <p>Практическое занятие 13. 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.</p> <p>Практическое занятие 14. 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.</p>	<p>3</p> <p>3/1</p> <p>3</p>	ЛР9, ЛР11.
Раздел 3. Гимнастика		18/6	
Тема 11. Физические упражнения	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	ТБ на занятиях гимнастикой.		
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 15. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	3	
	Практическое занятие 16. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	3/1	
Тема 12. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 17. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	3/1	
Тема 13.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3,
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8	1/1	

Акробатика	элементов.		ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 18. 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	
	Практическое занятие 19. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	3/1	
	Самостоятельная работа 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.	5	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Раздел 4. Лёгкая атлетика		23/10	
Тема 14. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 20. 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.	3/1	
Тема 15. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости.	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 21. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3/1	
	Практическое занятие 22. Кросс по пересеченной местности 2000м	3	

Тема 16. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техники прыжка в длину с места.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	3/1	
Тема 17. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техника передачи эстафетной палочки.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 24. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	3/1	
Тема 18. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Игры преимущественно с бегом.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 25. 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	3/1	
Самостоятельная работа		9	.
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		4 5	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Раздел 5. Гимнастика		27/12	
Тема 19.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК

Упражнения дыхательной гимнастики	Комплекс упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1/1	1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 26. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	3/1	
Тема 20. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 27. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	3/1	
	Практическое занятие 28. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	3	
Тема 21. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Комплексов аэробики, степ-аэробики.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 29. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	3/1	
Тема 22. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Комплекс упражнений для развития координации движений.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 30. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	3/1	
Тема 23. Комплекс упражнений с	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4,
	Комплекс упражнений с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1/1	

использованием тренажеров	Практические занятия	3/1	ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Практическое занятие 31. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	3/1	
Тема 24. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 32. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	3/1	
Самостоятельная работа		10	
Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		5 5	ОК 08, ПК 1.1., ПК.1.3, ПК.1.4, ПК.3.5, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		27/12	
Тема 25. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 33. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	3/1	
Тема 26. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 34. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя	3/1	

	передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 27. Поддача мяча	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техника и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3/1	
Тема 28. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техника и тактики игры в волейбол: овладение игрой	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 36. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3/1	
Тема 29. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Правила судейства, судейские жесты.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 37. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	3/1	
Тема 30. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 38. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	3/1	
	Практическое занятие 39. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	3	
Раздел 7. Легкая атлетика		17/6	
Тема 31. Бег на	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2,

короткие дистанции.	упражнения, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции	1/1	ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 40. 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.	3/1	
Тема 32. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 41. 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.	3/1	
Тема 33. Челночный бег	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Техника челночного бега.	1/1	
	Практические занятия	8/1	
	Практическое занятие 42. 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».	4	
	Практическое занятие 43. Проведение подвижной игры с элементами л/а	4/1	
	Самостоятельная работа Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	4	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Раздел 8. Гимнастика		31/6	
Тема 34.	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2,

Общеразвивающие упражнения с предметами.	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами	1/1	ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Практические занятия	4/1	
	Практическое занятие 44. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4/1	
Тема 35. Оздоровительная гимнастика. Базовая аэробика. Танцевальная аэробика. Степ аэробика	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Освоение комплексов базовой аэробики. Комплекс танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. Комплекс танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	1/1	
	Практические занятия	18/1	
	Практическое занятие 45. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
	Практическое занятие 46. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4/1	
	Практическое занятие 47. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
	Практическое занятие 48. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	6	
Тема 36. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	1/1	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
	Комплексов фитбол аэробики	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 49. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	6/1	
Самостоятельные работы		5	
Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой		5	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР11.
Консультация		12	

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	<i>12</i>	
Всего:	<i>258/88</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- стадион;
- спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты;

- технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

Специальное помещение по сетевому взаимодействию с Почтовской школой для организации самостоятельной работы, оснащенное оборудованием:

- компьютерная техника (компьютер с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», принтер, сканер).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "физическая культура" [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 272 с.

2. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] : учеб. пособие для студ. учр-ий сред. проф. образования / А.П. Матвеев. - М. : Владос, 2003. - 248 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; ред. С. А. Козлова ; рец.: Л. М. Денякина, Б. Б. Егоров. - М. : Академия, 2008. - 352 с. - (Высш. проф. образование. Пед. специальности). - Библиогр.: с. 346

2. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для студ. фак-тов дошкольного образования высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; Под ред. С. А. Козловой. - М. : Академия, 2002. - 320 с. - (Высш. образование).

3. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; ред. С. А. Козлова ; рец.: Л. М. Денякина, Б. Б. Егоров. - М. : Академия, 2008. - 352 с. - (Высш. проф. образование. Пед. специальности). - Библиогр.: с. 346.
4. Шилько, В.Г. Социология физической культуры : учебное пособие / В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2018. — 416 с. — ISBN 978-5-94621-702-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112892> (дата обращения: 22.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Иноземцева, Т.А. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол»): учебно-методическое пособие / Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева. — Томск : ТГУ, 2015. — 140 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/71562> (дата обращения: 22.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка : монография / С.Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. — ISBN 978-5-9765-1531-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/13084> (дата обращения: 22.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура : словарь / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — ISBN 978-5-89349-557-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109528> (дата обращения: 22.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Варфоломеева, З.С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика : монография / З.С. Варфоломеева, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-9765-1529-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/12961> (дата обращения: 22.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины заканчивается зачетом с оценкой

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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.	Умения демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Оперировать знаниями основ ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – основными факторами риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – о средствах восстановления, профилактики перенапряжения;	- тестирование. -зачет с оценкой.
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.	– Умения использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – Демонстрация готовности к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; – Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений; -тестирование физических качеств. - зачет с оценкой.