



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**Воркутинский филиал  
государственного профессионального образовательного  
учреждения «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический  
колледж имени И.А. Куратова»**

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ВФ ГПОУ «СГПК»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Томченко  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена*

***ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ***

очной формы обучения  
на базе основного общего образования

**Воркута  
2025г.**

**РАССМОТРЕНО**

ПЦК преподавателей специальности

«Дошкольное образование»

Протокол № 5 от 30.05.2025г.

*Председатель комиссии*

\_\_\_\_\_/С.А.Валенчак/

**СОГЛАСОВАНО**

учебно-методическим советом

ВФ ГПОУ «ГСПК»

Протокол № 6 от 10.06.2025г.

*Председатель совета*

\_\_\_\_\_/С.И.Пиженко/

**Организация-разработчик:** Воркутинский филиал ГПОУ «СГПК»**Разработчик:** Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории.  
Гаврик М.С., преподаватель.**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Валенчак С.А., преподаватель высшей квалификационной категории, председатель ПЦК

Ивлева С.Л., заведующий отделениями, преподаватель высшей квалификационной категории, к.п.н.

Содержательная экспертиза:

Пиженко С.И., заместитель руководителя филиала, преподаватель высшей квалификационной категории, (свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого к проведению мероприятий по контролю №65/2017-гк от 26.12.2017г.)

Ивлева С.Л., заведующий отделениями, к.п.н. (свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого к проведению мероприятий по контролю №54/2017-гк от 26.12.2017г.)

Внешняя экспертиза:

*Манзюк О.Б., директор МАОУ «Прогимназия № 1» г.Воркуты**Вершинина Е.В., заведующий МБДОУ «Детский сад №42» г.Воркуты*

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (Приказ Минпросвещения России от 17.08.2022 №743), с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Приказ Минтруда России от 18.10.2013 №544н, ред. от 05.08.2016), Методических рекомендаций по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования» (Письмо Минпросвещения России от 28.04.2022 №АБ-1197/05) и примерной программы, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования».

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>             | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>        | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>          | <b>26</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>28</b> |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Рабочая программа составлена с учетом примерной программы, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования», профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» и Методических рекомендаций по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования»).

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** социально-гуманитарный цикл

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

В соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.01 Дошкольное образование и Ядром среднего профессионального педагогического образования воспитатель детей дошкольного возраста должен **обладать общими компетенциями (ОК 08)**, включающими в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**должен уметь:**

- 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.

**должен знать:**

- 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.

*Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусматривает реализацию основных направлений Рабочей программы воспитания студентов ВФ ГПОУ «СГПК» специальности 44.02.01 Дошкольное образование посредством включения в содержание дисциплины и методiku преподавания разнообразных форм организации деятельности студентов, методов и приемов обучения, направленных на личностное развитие, социализацию и профессиональное становление обучающихся.*

*В соответствии с Методическими рекомендациями по подготовке кадров по программам среднего профессионального педагогического образования на основе единых подходов к их структуре и содержанию («Ядро среднего профессионального педагогического образования») на занятиях учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура формируются личностные результаты (ЛР 7 ЛР 9):*

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 7                                                       | 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                                                                                                                                |
| ЛР 9                                                       | 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде |

В целях реализации компетентного подхода, при освоении рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предусматривается использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с самостоятельной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее – ДОТ и ЭО).

При реализации программы с использованием ДОТ и ЭО преподаватель обеспечивает доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям:

- Учебный профиль «Сферум» ВФ ГПОУ «СГПК» <https://sferum.ru/?p=school&schoolId=207318071>;
- Google Classroom <https://classroom.google.com/> (создание, распространение и оценка заданий безбумажным способом);
- Googleforms <https://www.google.ru/forms/about/> (онлайн-инструмент для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов);
- Online Test Pad <https://onlinetestpad.com> ([конструктор образовательных онлайн-тестов](#));
- Всероссийское чемпионатное движение по профессиональному мастерству «Профессионалы»: <https://pro.firpo.ru/>;
- Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>;
- Площадка Образовательного центра «Сириус» <https://edu.sirius.online>;
- Платформа «Цифровой колледж» <https://e-learning.tspk-mo.ru/mck/>;
- Портал дистанционного обучения. Интерактивные курсы <https://do2.rcokoit.ru>;
- Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/news/1064>;
- СПО в ЭБС Знаниум <https://new.znanium.com/collections/basic>;
- ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования: <https://firpo.ru/>;
- иные интернет-ресурсы: Федеральный портал «Российское образование», [Социальная сеть работников образования «Наша сеть»](#), [Коммуникационный институт развития образования](#), сайт Издательства «Просвещение»,

Образовательный портал Инфоурок, Виртуальный методический кабинет отдела методического сопровождения дошкольного образования МКУ «Воркутинский Дом Учителя» , Открытый информационно-образовательный портал профессиональной поддержки социолингвистической адаптации дошкольников «ПОЛИСАД», Образовательный интернет ресурс «Безопасный мир детства: дорожные истории», Образовательный интернет ресурс «Проектория для самых маленьких», Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика», [Дошкольное образование от RIN.RU](#) , Газета «Дошкольное образование» Издательство дома «Первое сентября» <http://dob.1september.ru>, Растим детей. Навигатор для современных родителей <https://растимдетей.пф>, СФЕРА созвездие подписных изданий для дошкольного образования <https://www.sfera-podpiska.ru/magazines/upravleniedou>, Издательский дом «Воспитание дошкольника» [https://dovosp.ru/j\\_dv](https://dovosp.ru/j_dv) и другие.

В период неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа текущий контроль знаний, промежуточная аттестация студентов проводится с использованием ДОТ и ЭО.

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

Общий объем программы – 184 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки 184 часов

в т.ч. самостоятельной работы 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                  | <b><i>Количество часов</i></b> |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Общий объем программы</b>                                               | <b><i>184</i></b>              |
| в т.ч. в форме практической подготовки                                     | <i>170</i>                     |
| <b>Объем учебной нагрузки (всего)</b>                                      | <b><i>170</i></b>              |
| теоретические занятия                                                      | <i>0</i>                       |
| практические занятия                                                       | <b><i>170</i></b>              |
| в т.ч. самостоятельная работа обучающегося                                 | <b><i>8</i></b>                |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачета | <b><i>6</i></b>                |

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ И УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем                                                        | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 1.<br/>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ<br/>КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 1.1.<br>Средства физической культуры                                          | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса</p> |
| <b>Раздел 2.<br/>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 2.1.<br>Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.          | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Многоскоки ( прыжки счастья). Бег с выбросом прямых ног. Техника бега на короткие дистанции. Постановка работы рук и ног.</p> |
| Тема 2.2.<br>Кроссовая подготовка                                                  | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Бег на короткие дистанции.</p>                                                                                                                                                                             |
| Тема 2.3.<br>Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.         | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра. Правильная постановка ступни. Активная работа рука.</p>                                                                                                                   |
| Тема 2.4.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой. | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Совершенствование бега с высоким подниманием бедра и бега с захлестыванием голени. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Комплекс общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой</p>         |
| Тема 2.5<br>Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега.                        | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Правильная работа рук. Исходное положение на старте. Анализ техники бега.</p>                                                                                                                              |
| Тема 2.6<br>Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.                         | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки.</p>                                     |
| Тема 2.7<br>Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.                  | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Особенности бега на средние дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.</p>                                                                                              |
| Тема 2.8                                                                           | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p>                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Семенящий бег. Кроссовая подготовка.                                                            | 1                                    | Техника семенящего бега. Особенности данного бега. Бег на 1000 м.(девушки и юноши)                                                                                        |
| <b>Тема 2.9</b><br>Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.                            | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Бег с подскоками. Правильное приземление. Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег через набивные мячи.                                                      |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Бег с ноги на ногу.<br>ОРУ с короткой скакалкой.                           | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Выполнение бега с ноги на ногу. Техника выполнения бега с ноги на ногу. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Закрепление комплекса ОРУ с короткой скакалкой |
| <b>Тема 2.11</b><br>Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой             | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Особенности бега с ускорением. Правильная работа рук. Бег на передней части ступни. Совершенствование комплекса с короткой скакалкой.                                     |
| <b>Тема 2.12</b><br>Финиширование. ОРУ на развитие гибкости.                                    | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Финиширование. Правильный шаг при финише. Положение корпуса.                                                                                                              |
|                                                                                                 | 2                                    | Наклон из положения сидя на полу. Гимнастический мост.                                                                                                                    |
| <b>Тема 2.13</b><br>Бег с препятствиями. Бег по повороту.                                       | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Вертикальные и горизонтальные препятствия. Преодоление. Изменение направления бега по звуковому сигналу.                                                                  |
| <b>Тема 2.14</b><br>Общая физическая подготовка.<br>Бег по повороту и с изменением направления. | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Поднимание ног. Упражнения «лодочка», «корзинка». Приседания. Бег с поворотом влево, вправо. Бег змейкой.                                                                 |
| <b>Тема 2.15</b><br>Высокий старт. Стартовый разгон.<br>ОРУ через короткую скакалку.            | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Действия по команде: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Проведение комплекса ОРУ через короткую скакалку студентами.                                                       |
| <b>Тема 2.16</b><br>Старт из различных исходных положений.<br>ОРУ с набивными мячами            | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Старт из положения сидя, лёжа упор присев спиной к линии, упор лёжа. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами.                                              |
| <b>Тема 2.17</b><br>Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки                        | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1                                    | Критерии оценки высокого старта. Первый шаг после старта. Постепенное выпрямление корпуса. Закрепление комплекса ОРУ типа зарядки.                                        |
| <b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>                                                      |                                      |                                                                                                                                                                           |
| <b>Тема 2.19</b><br>Эстафетный бег                                                              | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                 | 1.                                   | Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки                                                                                                                       |
|                                                                                                 | 2.                                   | Техника и тактика бега на среднюю дистанцию.                                                                                                                              |

|                                                                             |                                           |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.20</b><br>Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»         | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Подготовительные упражнения для развития прыгучести ног. Отталкивание одной ногой приземление на две, отталкивание одной ногой приземление на обе.                            |
| <b>Тема 2.21</b><br>Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»            | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1.                                        | Определение сильной ноги, подбор разбега, техника выполнения прыжка в высоту способом «Ножницы». Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Ножницы».       |
| <b>Тема 2.22</b><br>Метание мяча в цель.                                    | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Техника выполнения метания мяча в цель с места.                                                                                                                               |
|                                                                             | 2                                         | Выполнение метания мяча в цель.                                                                                                                                               |
| <b>Тема 2.23</b><br>Метание мяча на дальность                               | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Техника выполнения метания мяча с места и с разбега на дальность.                                                                                                             |
|                                                                             | 2                                         | Выполнение метания мяча с места и с разбега на дальность.                                                                                                                     |
| <b>Тема 2.24</b><br>Подвижные игры на развитие быстроты                     | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Игры: «Воробьи-вороны» «К своим флажкам», «Белые медведи» «Салки». Анализ проведенных игр                                                                                     |
| <b>Тема 2.25</b><br>Подвижные игры на развитие координационных способностей | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1.                                        | Игры: «Снайпер», «Лица и заяц» «Охотники и утки». Анализ проведенных игр                                                                                                      |
| <b>Тема 2.26</b><br>Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Игры: «Класс, смирно» «4 стихии», «Запрещенное движение». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу. |
| <b>Тема 2.27</b><br>Эстафеты на развитие физических качеств                 | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Эстафеты на развитие форм быстроты, скоростно-силовых качеств, силы. Эстафеты с беговой, прыжковой направленностью.                                                           |
|                                                                             | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Составление сценария спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»                                                                                                 |
|                                                                             | 2                                         | Составить 5 эстафет для детей младшего школьного возраста.                                                                                                                    |
| <b>Раздел 3.<br/>МИНИ-ФУТБОЛ</b>                                            |                                           |                                                                                                                                                                               |
| <b>Тема 3.1</b><br>Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом.               | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Удары носком, внешней и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.                                                                                                       |
| <b>Тема 3.2</b><br>Удары по мячу головой                                    | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 1                                         | Удары по мячу затылком, лбом, боковой частью головы. Отработка ударов с различных точек.                                                                                      |
| <b>Тема 3.3</b>                                                             | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                               |

|                                                                               |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прием (остановка) мяча.                                                       | 1                                    | Остановка мяча внешней стороной стопы, подошвой. Передачи мяча в паре.                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 3.4</b><br>Ведение (дриблинг).<br>Эстафеты с ведением мяча.           | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1                                    | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка ориентиров. Эстафеты с элементами ведения и ударами по целям.                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 3.5</b><br>Обманные движения (финты).<br>Общая физическая подготовка. | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1                                    | Финт «уходом», финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема», финт «уходом с ложным замахом на удар», финт «остановка мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу. |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Стандартные положения в мини-футболе.                     | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1                                    | Отработка штрафных ударов. Розыгрыши угловых.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Тема 3.7</b><br>Игра по упрощенным правилам                                | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1                                    | Игра 3 на 3. Игра без ухода мяча. Совершенствование техники владения мячом                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>РАЗДЕЛ 4.<br/>ГИМНАСТИКА</b>                                               |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Строевые упражнения.                                      | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1.                                   | Повороты на месте. Ходьба на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Смыкание и размыкание.<br>Перестроение в 2,3 шеренги      | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1.                                   | Смыкание и размыкание уступами. Повороты на месте, перестроение в 2 и 3 шеренги.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 4.3</b><br>Перестроение в 2,3,4 колонны в движение                    | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1.                                   | Перестроение в колонны в движении                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Ходьба и ее разновидности.                                | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1.                                   | Ходьба и ее разновидности                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 4.5.</b><br>ОРУ                                                       | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1.                                   | О.Р.У. на месте в движение с предметами и без                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Тема 4.6</b><br>Упоры. Группировки                                         | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | 1.                                   | Выполнение и совершенствование упоров. Группировка сидя, лежа, в приседе                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Тема 4.7</b><br>Перекаты в группировке.                                    | <i>Содержание учебного материала</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                               | <i>Практические занятия</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      | 1.                                        | Перекаты в группировке                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 4.8</b><br>Кувырок вперед                                                    | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Группировка сидя, лежа, в приседе                                                                                                                                       |
| <b>Тема 4.9</b><br>Кувырок назад                                                     | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Кувырок назад                                                                                                                                                           |
| <b>Тема 4.10</b><br>Стойка на лопатках                                               | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Элементы акробатики, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках из И.П. упор присев, лежа на спине.                                                             |
| <b>Тема 4.11</b><br>Гимнастический мост.                                             | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Гимнастический мост.                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 4.12</b><br>Равновесие на правой(левой) ногах. Переворот в сторону.          | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону                                                                                                                 |
| <b>Тема 4.13</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне.                             | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Комбинация на бревне. Исходное положение, шаги полки, ходьба приставным шагом, махи ногами. Повороты 180 градусов на бревне. Равновесие на правой (левой) ногах. Выпад. |
| <b>Тема 4.14</b><br>Висы (упражнения на перекладине)<br>Упоры. (Параллельные брусья) | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Висы. Вис стоя, вис стоя сзади, вис согнувшись, вис прогнувшись.<br>Упоры. Упор, упор на предплечьях, упор на руках. Махи в упорах.                                     |
| <b>Тема 4.15</b><br>Оздоровительная гимнастика                                       | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия                                 |
| <b>Тема 4.16</b><br>Танцевальная аэробика                                            | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.                                                                                                      |
| <b>Тема 4.17</b><br>Степ аэробика                                                    | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                                                                                                                      |
|                                                                                      | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                      | 1.                                        | Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня младших школьников.                                                                                                           |
|                                                                                      | 2.                                        | Повторить упражнения танцевальной аэробики                                                                                                                              |

| <b>РАЗДЕЛ 5.<br/>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 5.1</b><br>Строевые приемы на месте.                              | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Управление лыжами при поворотах на месте и в движении. Передвижение на лыжах. Простейшие правила обращения с инвентарем и ухода за ним, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Объяснить и показать способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним. Исходное положение на лыжах. |
| <b>Тема 5.2</b><br>Ступающий шаг.                                         | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Передвижение ступающим шагом. Основы техники способов передвижения на лыжах. Исходное положение на беговых лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Тема 5.3</b><br>Скольльзящий шаг                                       | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Передвижение скольльзящим шагом. Скольльзящий шаг руки за спиной. Упражнения «Самокат», «Кто дальше прокатит на одной лыже». Прохождение на лыжах до 6 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Тема 5.4</b><br>Попеременный двухшажный классический ход.              | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Попеременный двухшажный классический ход. Прохождение дистанции на лыжах до 5 км. Попеременный двухшажный классический ход. Скольльзящий шаг с палками. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 5.5</b><br>Одновременный одношажный (стартовый) классический ход. | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Передвижение одновременным одношажным классическим ходом. Прохождение на лыжах до 6 км. Техника передвижения одновременным одношажным классическим ходом. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 5.6</b><br>Одновременный бесшажный классический ход.              | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Передвижение одновременным бесшажным классическим ходом. Техника передвижения одновременным бесшажным классическим ходом. Игры, способствующие обучению технике передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 5.7</b><br>Одновременный двухшажный коньковый ход.                | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 1. Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Тема 5.8</b><br>. Одновременный одношажный                             | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                           | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| коньковый ход.                                                         | 1.                                        | Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Игры, способствующие усвоению технике передвижения на лыжах свободным стилем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 5.9</b><br>Горнолыжная подготовка<br>Торможения. Спуски с горы | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Подъем в гору различной крутизны. Разновидности подъемов в гору на лыжах. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой. Подъем в гору различной крутизны. Виды торможения: плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием. Игры, способствующие усвоению горнолыжной подготовкой. Подъем в гору различной крутизны. Спуски с горы: высокой, средней, низкой стойках. Подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Игры способствующие усвоению горнолыжной подготовкой. |
|                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Сообщение на тему: Развитие видов спорта в Республике Коми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Тема 5.10</b><br>Бег на лыжах на время                              | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Бег на время Ю - 3 км. Д -2 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>РАЗДЕЛ 6.<br/>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 6.1</b><br>Поддача мяча слева, справа.                         | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Жоглирование мячом. Поддача мяча слева, справа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 6.2</b><br>Накат мяча слева. Накат мяча<br>справа.             | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Отработка накатов мяча. Совершенствование подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 6.3</b><br>Удержание мяча на столе.<br>Игра на счёт.           | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Удержание мяча на столе. Совершенствование ранее изученных элементов игры в настольный теннис. Игра на счёт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Тема 6.4</b><br>Игра по правилам.                                   | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Игра один на один, пара на пару.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 6.5</b><br>Мини-турнир в группе.                               | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Игра по круговой системе. Игра по системе с выбыванием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                        | 1.                                        | Изучить правила соревнований по лыжным гонкам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                        | 2.                                        | Сообщение на тему: Развитие видов спорта в Республике Коми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>                             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>РАЗДЕЛ 7.<br/>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.<br/>ВОЛЕЙБОЛ</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Тема 7.1</b><br>Стойка волейболиста                                                                                 | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                        | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Стойка волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>                                                                                                                                                                   |
| 1. Повторить ТБ при занятиях волейболом                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.2</b><br>Перемещения в стойках волейболиста.                                                                 | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по волейбольной площадке.                                                                                    |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                        | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
| 1. Приём двумя руками снизу                                                                                            | Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.                                                           |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.3</b><br>Приём двумя руками снизу                                                                            | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.                                                        |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                        | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
| 1. Приём двумя руками снизу                                                                                            | Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.                                                           |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.4</b><br>Передача двумя руками снизу                                                                         | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Передача двумя руками сверху. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Имитация передачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Упражнения с набивными мячами. Игра пионербол. |
|                                                                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                        | 1. Выполнить комплекс общей физической подготовки.                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.5</b><br>Передача двумя руками сверху                                                                        | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Передача сверху над собой на месте. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Игра волейбол.                                                                                             |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                        | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
| 1. Передача сверху над собой на месте, в парах, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол. |                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.6</b><br>Передача сверху над собой на месте.                                                                 | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Прием передача мяча сверху                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.7</b><br>Прием передача мяча сверху снизу.                                                                   | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        | 1. Прием передача мяча сверху                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                        | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7.8</b><br>Подача мяча снизу.                                                                                  | <i>Практические занятия</i>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              |

|                                                           |                                            |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 1.                                         | Подача мяча снизу. Разновидности подач. Игра волейбол.                                                                                                               |
| <b>Тема 7.9</b><br>Подача мяча сверху                     | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Подача мяча сверху. Игра волейбол.                                                                                                                                   |
|                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1                                          | Посещение секции по волейболу                                                                                                                                        |
| <b>Тема 7.10</b><br>Игра «Волейбол»                       | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Разновидности подач: подача сверху, подача снизу, подача сбоку.                                                                                                      |
|                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Изучить основные правила игры в волейбол                                                                                                                             |
| <b>Тема 7.11</b><br>Нападающий удар                       | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Нападающий удар. Техника выполнения удара. Игра волейбол.                                                                                                            |
| <b>Тема 7.12</b><br>Блокирование.                         | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Блокирование. Игра волейбол.                                                                                                                                         |
|                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1                                          | Изучить жесты судей в волейболе                                                                                                                                      |
| <b>Тема 7.13</b><br>Учебная игра.                         | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1                                          | Игра волейбол. Правила игры. Жесты судей. Основные положения тактики. Игра в обороне и в нападении.                                                                  |
| <b>Тема 7.14</b><br>Техника игры в волейбол               | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                                               |
| <b>Тема 7.15</b><br>Подвижные игры с элементами волейбола | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». |
| <b>Тема 7.16</b><br>Двухсторонняя игра                    | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                              |
| <b>Тема 7.17</b><br>Турнир в группе                       | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1.                                         | Распределение команд по силам. Турнир на результат. Награждение победителей.                                                                                         |
|                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>  |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | 1                                          | Рассмотреть особенности судейства в настольном теннисе.                                                                                                              |
| <b>Тема 7.18</b><br>Контрольные нормативы (тесты)         | <i>Содержание учебного материала</i>       |                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <i>Практические занятия</i>                |                                                                                                                                                                      |

|                                                                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | 1.                                        | Контрольные . Контрольные нормативы (тесты)                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка</b>                                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>РАЗДЕЛ 8.<br/>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.<br/>БАСКЕТБОЛ</b>                             |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 8.1</b><br>Стойка баскетболиста.<br>Перемещение в стойке баскетболиста. | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Баскетбол. Левосторонняя (правосторонняя) стойке баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста по баскетбольной площадке                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 8.2</b><br>Ведение мяча на месте и в движении.                          | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в высокой, средней, низкой стойках<br>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в высокой, средней, низкой стойках. Ведение мяча в движении шагом, бегом. Переводы мяча справа на лево, вокруг себя. Ведение мяча в движении шагом, бегом |
| <b>Тема 8.3</b><br>Передача мяча одной, двумя руками.                           | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Передача мяча двумя руками.Ловля мяча и передача мяча двумя руками. Ловля мяча и передача мяча одной рукой. Ловля мяча и передача мяча двумя руками с шагом. Передача мяча над головой. Передача из-за спины                                                                          |
| <b>Тема 8.4</b><br>Бросок мяча с места.                                         | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Тактика игры. Методика броска в корзину. Способы бросков. Бросок мяча с места одной рукой. Двумя от груди.                                                                                                                                                                            |
|                                                                                 | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1                                         | Изучить основные жесты в судействе баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 8.5</b><br>Штрафной бросок                                              | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Штрафной бросок. Фолы: персональный; технический; неспортивный; дисквалифицирующий.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Тема 8.6</b><br>Остановка в шаге. Остановка в прыжке                         | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Тактика игры в баскетбол. Остановка в шаге, прыжке                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 8.7</b><br>Остановка в шаге, в прыжке                                   | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Отработка тактики остановки в шаге, в прыжке                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 8.8</b><br>Бросок после 2 шагов ведения                                 | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Тактика игры в баскетбол. Бросок после 2 шагов ведения                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 8.9</b><br>Финт                                                         | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                 | 1.                                        | Тактика игры в баскетбол. Финт.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 8.10</b>                                                                | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                 |                                           |                                                                       |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Бросок мяча после передачи.                     | <i>Практические занятия</i>               |                                                                       |
|                                                 | 1.                                        | Бросок мяча после передачи.                                           |
| <b>Тема 8.11</b><br>Выбивание мяча<br>Перехват. | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                       |
|                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                       |
|                                                 | 1.                                        | Выбивание мяча. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча при передаче |
| <b>Тема 8.12</b><br>Игра баскетбол.             | <i>Содержание учебного материала</i>      |                                                                       |
|                                                 | <i>Практические занятия</i>               |                                                                       |
|                                                 | 1.                                        | Двухсторонняя игра. Судейство. Жесты судей                            |
|                                                 | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |                                                                       |
|                                                 | 1.                                        | Составить эстафеты для младших школьников с баскетбольным (мячом)     |
|                                                 | 2.                                        | Изучить основные жесты в судействе                                    |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                 |                                           |                                                                       |

Выполнение контрольных тестов; бег 20 метров, бег 300 метров, челночный бег, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, сед на правую (левую) ноги, поднятие туловища из положения, лежа на спине (животе), бег 1500 метров.

## 2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3 семестр

| № п/п                                                    | Наименование разделов, тем                                                                          | ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО   | Количество аудиторных часов при очной форме обучения |                                        |                       |                                     |                                                            | Контроль |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|
|                                                          |                                                                                                     |                                     | Всего                                                | В т.ч. в форме практической подготовки | Теоретические занятия | Лабораторные и практические занятия | Активные и интерактивные формы и методы проведения занятий |          |
| <b>Раздел 1.<br/>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b> |                                                                                                     |                                     | <b>2</b>                                             | <b>2</b>                               |                       | <b>2</b>                            |                                                            |          |
| 1.1.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Средства физической культуры                                         | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | групповая дискуссия                                        |          |
| <b>II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                               |                                                                                                     |                                     | <b>33</b>                                            | <b>33</b>                              |                       | <b>33</b>                           |                                                            |          |
| 2.1.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Специальные – беговые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.         | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | групповая дискуссия                                        | зачет    |
| 2.2.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Кроссовая подготовка.                                                | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            |          |
| 2.3.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.        | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | разбор конкретных ситуаций                                 | оценка   |
| 2.4.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            |          |
| 2.5.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега                       | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            | оценка   |
| 2.6.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.                       | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            |          |
| 2.7.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.                | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            |          |
| 2.8.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Семенящий бег. Кроссовая подготовка.                                 | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | тренинг                                                    |          |
| 2.9.                                                     | <i>Практическое занятие</i><br>Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.                    | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | решение профессиональных задач                             |          |
| 2.10.                                                    | <i>Практическое занятие</i><br>Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой скакалкой                         | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            |          |
| 2.11.                                                    | <i>Практическое занятие</i><br>Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой      | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            |          |
| 2.12.                                                    | <i>Практическое занятие</i><br>Финиширование. ОРУ на развитие гибкости.                             | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                            | оценка   |

|                           |                                                                                                            |                           |           |           |  |           |  |  |          |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--|--|----------|
| 2.13.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Бег с препятствиями. Бег по повороту.                                       | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4 | 2         | 2         |  | 2         |  |  |          |
| 2.14.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Общая физическая подготовка.<br>Бег по повороту и с изменением направления. | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4 | 2         | 2         |  | 2         |  |  | оценка   |
| 2.15.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.               | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4 | 2         | 2         |  | 2         |  |  |          |
| 2.16.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Старт из различных исходных положений.<br>ОРУ с набивными мячами.           | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4 | 2         | 2         |  | 2         |  |  | оценка   |
| 2.17.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки.                       | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4 | 1         | 1         |  | 1         |  |  | оценка   |
| <b>Зачет</b>              |                                                                                                            |                           | <b>1</b>  |           |  |           |  |  | <b>1</b> |
| <b>ИТОГО за 3 семестр</b> |                                                                                                            |                           | <b>36</b> | <b>35</b> |  | <b>35</b> |  |  | <b>1</b> |

4 семестр

| №<br>п/п                                                                                                             | Наименование разделов, тем                                                                | ОК и ПК в соответствии с<br>ФГОС СПО   | Количество аудиторных часов при очной форме<br>обучения |                                           |                          |                                        |                                                                     | В т.ч. самостоятельная<br>работа студента | Контроль |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                      |                                                                                           |                                        | Всего                                                   | В т.ч. в форме<br>практической подготовки | Теоретические<br>занятия | Лабораторные и<br>практические занятия | Активные и<br>интерактивные формы<br>и методы проведения<br>занятий |                                           |          |
| <b>II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                                           |                                                                                           |                                        | <b>20</b>                                               | <b>18</b>                                 |                          | <b>18</b>                              |                                                                     | <b>2</b>                                  |          |
| 2.19.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Эстафетный бег.                                            | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      |                                                                     |                                           | оценка   |
| 2.20.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Прыжок в длину с разбега<br>способом «Согнув ноги»         | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      |                                                                     |                                           |          |
| 2.21.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Прыжок в высоту с разбега<br>способом «ножницы»            | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      | разбор<br>конкретных<br>ситуаций                                    |                                           | оценка   |
| 2.22.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Метание мяча в цель.                                       | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      |                                                                     |                                           |          |
| 2.23.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Метание мяча на дальность.                                 | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      |                                                                     |                                           |          |
| 2.24.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Подвижные игры на развитие<br>быстроты.                    | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      |                                                                     |                                           |          |
| 2.25.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Подвижные игры на развитие<br>координационных способностей | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      |                                                                     |                                           |          |
| <i>Самостоятельная работа</i><br>Составление сценария спортивного<br>праздника «Мама, папа, я – спортивная<br>семья» |                                                                                           | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 1                                                       |                                           |                          |                                        |                                                                     | 1                                         |          |
| 2.26.                                                                                                                | <i>Практическое занятие</i><br>Подвижные игры на внимание.<br>Общая физическая подготовка | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2                                                       | 2                                         |                          | 2                                      | тренинг                                                             |                                           |          |

|                                                                       |                                                                                           |                                     |           |           |  |           |                                |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------------------------|----------|----------|
| 2.27.                                                                 | <b>Практическое занятие</b><br>Эстафеты на развитие физических качеств                    | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2         | 2         |  | 2         | решение профессиональных задач |          | оценка   |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Составить 5 эстафет для дошкольников |                                                                                           | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 1         |           |  |           |                                | 1        |          |
| <b>III. МИНИ - ФУТБОЛ</b>                                             |                                                                                           |                                     | <b>15</b> | <b>15</b> |  | <b>15</b> |                                |          |          |
| 3.1.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Удары по мячу ногами.<br>Жонглирование мячом               | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          | зачет    |
| 3.2.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Удары по мячу головой                                      | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |          |
| 3.3.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Прием (остановка) мяча.                                    | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |          |
| 3.4.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Ведение (дриблинг). Эстафеты с ведением мяча               | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |          |
| 3.5.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Обманные движения (финты).<br>Общая физическая подготовка. | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          | оценка   |
| 3.6.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Стандартные положения в мини-футболе.                      | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |          |
| 3.7.                                                                  | <b>Практическое занятие</b><br>Игра по упрощенным правилам                                | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 3         | 3         |  | 3         |                                |          | зачет    |
| <b>Зачет</b>                                                          |                                                                                           |                                     | <b>1</b>  |           |  |           |                                |          | <b>1</b> |
| <b>ИТОГО за 4 семестр</b>                                             |                                                                                           |                                     | <b>36</b> | <b>33</b> |  | <b>33</b> |                                | <b>2</b> | <b>1</b> |

5 семестр

| № п/п                 | Наименование разделов, тем                                                           | ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО | Количество аудиторных часов при очной форме обучения |                                        |                       |                                     |                                                   | Контроль |                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|
|                       |                                                                                      |                                   | Всего                                                | В т.ч. в форме практической подготовки | Теоретические занятия | Лабораторные и практические занятия | Активные и интерактивные формы проведения занятия |          | В т.ч. самостоятельная работа студента |
| <b>IV. ГИМНАСТИКА</b> |                                                                                      |                                   | <b>35</b>                                            | <b>33</b>                              |                       | <b>33</b>                           |                                                   | <b>2</b> |                                        |
| 4.1.                  | <b>Практическое занятие</b><br>Строевые упражнения                                   | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |          |                                        |
| 4.2.                  | <b>Практическое занятие</b><br>Смыкание и размыкание.<br>Перестроение в 2,3 шеренги. | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |          | зачет                                  |
| 4.3.                  | <b>Практическое занятие</b><br>Перестроение в 2,3,4 колонны в движении.              | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |          |                                        |
| 4.4.                  | <b>Практическое занятие</b><br>Ходьба и её разновидности.                            | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | разбор конкретных ситуаций                        |          | оценка                                 |
| 4.5.                  | <b>Практическое занятие</b><br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                      | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 1                                                    | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |

|                                                                                          |                                                                                                |                                     |           |           |  |           |                                |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|--------------------------------|----------|
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнить УГГ. Проанализировать режим дня дошкольников. |                                                                                                | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 1         |           |  |           | 1                              |          |
| 4.6.                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Упоры. Группировки.                                             | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |
| 4.7.                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Перекаты в группировке                                          | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         | деловая игра                   | оценка   |
| 4.8.                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Кувырок вперед.                                                 | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                | оценка   |
| 4.9.                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Кувырок назад                                                   | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         | тренинг                        | оценка   |
| 4.10                                                                                     | <b>Практическое занятие</b><br>Стойка на лопатках                                              | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         | решение профессиональных задач | оценка   |
| 4.11.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Гимнастический мост.                                            | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                | оценка   |
| 4.12.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону         | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |
| 4.13.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Упражнения на гимнастическом бревне.                            | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |
| 4.14.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Висы (упражнения на перекладине)<br>Упоры (параллельные брусья) | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                |          |
| 4.15.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Оздоровительная гимнастика                                      | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 09     | 2         | 2         |  | 2         |                                | зачет    |
| 4.16.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Танцевальная аэробика                                           | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР, 09    | 2         | 2         |  | 2         |                                | зачет    |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Повторить упражнения танцевальной аэробики              |                                                                                                | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 09     | 1         |           |  |           | 1                              |          |
| 4.17.                                                                                    | <b>Практическое занятие</b><br>Степ аэробика                                                   | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 09     | 2         | 2         |  | 2         |                                | зачет    |
| <b>Зачет</b>                                                                             |                                                                                                |                                     | <b>1</b>  |           |  |           |                                | <b>1</b> |
| <b>ИТОГО за 5 семестр</b>                                                                |                                                                                                |                                     | <b>36</b> | <b>33</b> |  | <b>33</b> |                                | <b>2</b> |
|                                                                                          |                                                                                                |                                     |           |           |  |           |                                | <b>1</b> |

6 семестр

| № п/п                         | Наименование разделов и тем                             | ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО | Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения |                                        |                       |                                     |                                                   | Контроль |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|
|                               |                                                         |                                   | Всего                                            | В т.ч. в форме практической подготовки | Теоретические занятия | Лабораторные и практические занятия | Активные и интерактивные формы проведения занятия |          |
| <b>V. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>   |                                                         |                                   | <b>17</b>                                        | <b>15</b>                              |                       | <b>15</b>                           |                                                   | <b>2</b> |
| 5.1                           | <b>Практическое занятие</b><br>Строевые приемы на месте | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |
| 5.2                           | <b>Практическое занятие</b><br>Ступающий шаг.           | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4            | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   | разбор конкретных ситуаций                        |          |
| <b>Самостоятельная работа</b> |                                                         | ОК 08, ПК1.1,                     | 1                                                |                                        |                       |                                     |                                                   | 1        |

|                                                                                                                |                                                                                             |                                        |           |           |  |           |                                  |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|----------------------------------|----------|----------|
| Изучить правила соревнований по лыжным гонкам                                                                  |                                                                                             | 1.3,                                   |           |           |  |           |                                  |          |          |
| 5.3                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Скользкий шаг                                                | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 5.4                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Попеременный двухшажный<br>классический ход.                 | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 5.5                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Одновременный<br>одношажный (стартовый)<br>классический ход. | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 5.6                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Одновременный бесшажный<br>классический ход.                 | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 5.7                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Одновременный<br>двухшажный коньковый<br>ход                 | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 5.8.                                                                                                           | <i>Практическое занятие</i><br>Одновременный<br>одношажный коньковый<br>ход.                | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 2         | 2         |  | 2         |                                  |          |          |
| 5.9                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Горнолыжная подготовка.<br>Торможения Спуски с горы          | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление сообщения по теме<br>«Развитие видов спорта в<br>Республике Коми» |                                                                                             | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 1         |           |  |           |                                  | 1        |          |
| 5.10                                                                                                           | <i>Практическое занятие</i><br>Бег на лыжах на время.                                       | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 09     | 2         | 2         |  | 2         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| <b>VI.</b>                                                                                                     | <b>Настольный теннис</b>                                                                    |                                        | <b>6</b>  | <b>6</b>  |  | <b>6</b>  |                                  |          |          |
| 6.1                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Поддача мяча слева, справа                                   | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 6.2                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Накат мяча слева. Накат<br>мяча справа                       | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 6.3                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Удержание мяча на столе.<br>Игра на счет.                    | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4              | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 6.4                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Игра по правилам                                             | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 1         | 1         |  | 1         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| 6.5                                                                                                            | <i>Практическое занятие</i><br>Мини-турнир по<br>настольному теннису в<br>группе.           | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09 | 2         | 2         |  | 2         | разбор<br>конкретных<br>ситуаций |          |          |
| <b>Зачет</b>                                                                                                   |                                                                                             |                                        | <b>1</b>  |           |  |           |                                  |          | <b>1</b> |
| <b>ИТОГО за 6 семестр</b>                                                                                      |                                                                                             |                                        | <b>24</b> | <b>21</b> |  | <b>21</b> |                                  | <b>2</b> | <b>1</b> |

| № п/п                     | Наименование разделов, тем                                            | ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО    | Количество аудиторных часов при очной форме обучения |                                        |                       |                                     |                                                   | В т.ч. самостоятельная работа студента | Контроль |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|
|                           |                                                                       |                                      | Всего                                                | В т.ч. в форме практической подготовки | Теоретические занятия | Лабораторные и практические занятия | Активные и интерактивные формы проведения занятия |                                        |          |
| <b>VII. ВОЛЕЙБОЛ</b>      |                                                                       |                                      | <b>35</b>                                            | <b>35</b>                              |                       | <b>35</b>                           |                                                   |                                        |          |
| 7.1.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Стойка волейболиста                    | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.2.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Перемещение в стойках волейболиста     | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.3.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Прием двумя руками снизу               | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.4.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Передача двумя руками снизу            | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | разбор конкретных ситуаций                        |                                        |          |
| 7.5.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Передача двумя руками сверху           | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09  | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.6.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Передача сверху над собой на месте     | ОК 08, ПК1.1, 1.3,                   | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 77.                       | <i>Практическое занятие</i><br>Прием передача мяча сверху снизу       | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | деловая игра                                      | зачет                                  |          |
| 7.8.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Подача мяча снизу                      | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   | оценка                                 |          |
| 7.9.                      | <i>Практическое занятие</i><br>Подача мяча сверху                     | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | тренинг                                           |                                        |          |
| 7.10.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Игра «Волейбол»                        | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09  | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   | решение профессиональных задач                    | зачет                                  |          |
| 7.11.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Нападающий удар                        | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.12.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Блокирование                           | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.13.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Учебная игра                           | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09  | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   | зачет                                  |          |
| 7.14.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Техника игры в волейбол                | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09  | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.15.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Подвижные игры с элементами волейбола. | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 09  | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   | зачет                                  |          |
| 7.16.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Двухсторонняя игра                     | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 092 | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   | зачет                                  |          |
| 7.17.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Турнир в группе                        | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4<br>ЛР 07, 092 | 2                                                    | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |                                        |          |
| 7.18.                     | <i>Практическое занятие</i><br>Контрольные нормативы                  | ОК 08, ПК1.1, 1.3, 1.4               | 1                                                    | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   | оценка                                 |          |
| <b>Зачет</b>              |                                                                       |                                      | <b>1</b>                                             |                                        |                       |                                     |                                                   | <b>1</b>                               |          |
| <b>ИТОГО за 7 семестр</b> |                                                                       |                                      | <b>36</b>                                            | <b>35</b>                              |                       | <b>35</b>                           |                                                   | <b>1</b>                               |          |

| № п/п                                                                                        | Наименование разделов и тем                                                                | ОК и ПК в соответствии с ФГОС СПО         | Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения |                                        |                       |                                     |                                                   | Контроль |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------------------------------------|
|                                                                                              |                                                                                            |                                           | Всего                                            | В т.ч. в форме практической подготовки | Теоретические занятия | Лабораторные и практические занятия | Активные и интерактивные формы проведения занятия |          | В т.ч. самостоятельная работа студента |
| <b>VIII. БАСКЕТБОЛ</b>                                                                       |                                                                                            |                                           | <b>15</b>                                        | <b>13</b>                              |                       | <b>13</b>                           |                                                   | <b>2</b> |                                        |
| 8.1                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Стойка баскетболиста.<br>Перемещение в стойке баскетболиста | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| 8.2                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Ведение мяча на месте и в движении.                         | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| <i>Самостоятельная работа</i><br>Составить эстафеты для дошкольников с баскетбольным (мячом) |                                                                                            |                                           | 1                                                |                                        |                       |                                     |                                                   | 1        |                                        |
| 8.3                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Передача мяча одной, двумя руками.                          | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   | решение профессиональных задач                    |          |                                        |
| 8.4                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Передача мяча двумя руками с шагом                          | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| <i>Самостоятельная работа</i><br>Изучить основные жесты в судействе баскетбола.              |                                                                                            |                                           | 1                                                |                                        |                       |                                     |                                                   | 1        |                                        |
| 8.5                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Бросок мяча с места                                         | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   | решение профессиональных задач                    |          |                                        |
| 8.6                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Штрафной бросок                                             | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| 8.7.                                                                                         | <i>Практическое занятие</i><br>Остановка в шаге, в прыжке                                  | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| 8.8                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Бросок после 2 шагов ведения                                | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 2                                                | 2                                      |                       | 2                                   |                                                   |          |                                        |
| 8.9                                                                                          | <i>Практическое занятие</i><br>Финт                                                        | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| 8.10                                                                                         | <i>Практическое занятие</i><br>Бросок мяча после передачи                                  | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   | Разбор конкретных ситуаций                        |          |                                        |
| 8.11                                                                                         | <i>Практическое занятие</i><br>Выбивание мяча. Перехват.                                   | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4                 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| 8.12                                                                                         | <i>Практическое занятие</i><br>Игра баскетбол                                              | ОК 08, ПК1.1,<br>1.3, 1.4<br>ЛР 07, ЛР 09 | 1                                                | 1                                      |                       | 1                                   |                                                   |          |                                        |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                              |                                                                                            |                                           | <b>1</b>                                         |                                        |                       |                                     |                                                   |          | <b>1</b>                               |
| <b>ИТОГО за 8 семестр</b>                                                                    |                                                                                            |                                           | <b>16</b>                                        | <b>13</b>                              |                       | <b>13</b>                           |                                                   | <b>2</b> | <b>1</b>                               |
| <b>ВСЕГО за период обучения</b>                                                              |                                                                                            |                                           | <b>184</b>                                       | <b>170</b>                             |                       | <b>170</b>                          |                                                   | <b>8</b> | <b>6</b>                               |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, включающий беговые дорожки, спортивные площадки для игровых видов спорта, гимнастические комплексы, футбольное поле (договор безвозмездного пользования с МБУ «Центр спортивных мероприятий «Юбилейный»); место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

| № п/п | Наименование                                                                                                  | Количество                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.    | Тренажер многофункциональный                                                                                  | 1                                                              |
| 2.    | Велотренажер                                                                                                  | 1                                                              |
| 3.    | Штанга (110 кг)                                                                                               | 1                                                              |
| 4.    | Лежак (наклонная скамейка)                                                                                    | 1                                                              |
| 5.    | Стойки                                                                                                        | 2                                                              |
| 6.    | Маты гимнастические                                                                                           | 25                                                             |
| 7.    | Мячи ортопедические                                                                                           | 4                                                              |
| 8.    | Перекладина пристенная                                                                                        | 1                                                              |
| 9.    | Бревно гимнастическое                                                                                         | 1                                                              |
| 10.   | Гимнастические скамейки                                                                                       | 6                                                              |
| 11.   | Мячи баскетбольные                                                                                            | 14                                                             |
| 12.   | Мячи волейбольные                                                                                             | 6                                                              |
| 13.   | Мячи футбольные                                                                                               | 4                                                              |
| 14.   | Снаряд «Козёл»                                                                                                | 1                                                              |
| 15.   | Мячи набивные                                                                                                 | 15                                                             |
| 16.   | Столы теннисные                                                                                               | 2                                                              |
| 17.   | Ракетки для настольного тенниса<br>Ракетка для настольного тенниса JMS<br>Aggressive concave Table Tennis Bat | 15<br>5                                                        |
| 18.   | Гимнастические скакалки                                                                                       | 20                                                             |
| 19.   | Теннисные мячи для метания в цель                                                                             | 4                                                              |
| 20.   | Лыжи гоночные<br>Комплект лыжный<br>Лыжно-гоночные костюмы, ботинки                                           | 5<br>5                                                         |
| 21.   | Винтовки пневматические<br>Ружье пневматическое                                                               | 2<br>1<br>свидетельство 11 АБ № 105475<br>от 28 августа 2014г. |
| 22.   | Обручи                                                                                                        | 20                                                             |
| 23.   | Музыкальный центр                                                                                             | 1                                                              |
| 24.   | Спортивные формы для команд по волейболу, баскетболу                                                          |                                                                |

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основная литература:**

Быченков С.В Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.В Быченков, О.В. Везеницын — Электрон. текстовые данные. — Саратов. ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование. -ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2019

Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Электрон. текстовые данные. — М. -ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2018

Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учрежд. среднего проф.образов. -14-е изд., испр. - М., 2017

Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафшин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, ЭБС «IPRbooks» (ЭОР), 2019

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                  | Показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
| 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.<br>; | <b>использует</b> содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>владеет</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;<br><b>демонстрирует</b> готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);<br><b>применяет</b> рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><b>владеет</b> физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | - оценка заданий выполненных на практических занятиях;<br>- выполнение самостоятельной работы;<br>- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |
| <b>Знания (знать):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
| 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.                                                  | <b>демонстрирует</b> знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;<br><b>знает</b> основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - текущий контроль в форме тестирования;<br>- оценка заданий выполненных на практическом занятии;<br>- выполнение самостоятельной работы;                        |
| <b>Общие компетенции (ОК):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
| ОК 8 Использовать для                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>использует</b> средства физической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - наблюдение и оценка                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><b>владеет</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; | заданий, выполненных на практическом занятии;<br>- выполнение самостоятельной работы. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

Оценка достижения обучающимися личностных результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура специальности 44.02.01 Дошкольное образование проводится в рамках соответствующих контрольных и оценочных процедур:

| Код ЛР | Индикаторы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Примерное содержание рабочей программы (практические задания, упражнения, творческие задания, беседы на тему, обсуждение и оценка событий, ситуации и т.д.)                                                        | Формы и методы контроля и оценки личностных результатов                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 07  | Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - проявление уважения в подвижных играх на развитие быстроты, координационных способностей, эстафетах.<br>- осознание чувств товарищества и коллективизма в двухсторонних играх в волейбол, баскетбол, мини-футбол | – оценка заданий выполненных на практических занятиях;<br>– выполнение самостоятельной работы |
| ЛР 09  | 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде | - демонстрация физического совершенства танцевальной аэробике, степ аэробике, спортивных играх (баскетбол, волейбол, мини-футбол)<br>- пропаганда ЗОЖ методом оздоровительной гимнастики, бега на лыжах на время   | – оценка заданий, выполненных на практическом занятии;                                        |

### Критерии оценки результатов обучения

#### *Критерии оценки при устном опросе.*

– Отметка 5 (отлично) ставится за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа рассказа (лекции) преподавателя, материалов учебников и дополнительной литературы без наводящих вопросов.

– Отметка 4 (хорошо) ставится за полный ответ на поставленный вопрос в объеме рассказа (лекции) преподавателя или полный ответ с включением в содержание материала учебника, дополнительной литературы с наводящими вопросами преподавателя.

– Отметка 3 (удовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на часть наводящих вопросов.

– Отметка 2 (неудовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала, с отрицательными ответами на наводящие вопросы не озвучено главное в содержании вопроса, без предварительного объяснения причин обучающийся отказался от ответа.

***Критерии оценивания практического занятия (выполнении нормативов)***

| № п/п | Контрольные упражнения                                                                 | II-IV курс |       |       |       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|
|       |                                                                                        | «5»        | «4»   | «3»   |       |
| 1.    | Прыжок в длину с места (см)                                                            | Д          | 175   | 165   | 155   |
|       |                                                                                        | Ю          | 200   | 190   | 180   |
| 2.    | Прыжки через короткую скакалку за 30 сек                                               | Д          | 75    | 68    | 50    |
|       |                                                                                        | Ю          | 75    | 68    | 50    |
| 3.    | Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Д          | 20    | 15    | 10    |
|       |                                                                                        | Ю          | 20    | 15    | 10    |
| 4.    | Поднимание туловища (кол.раз) без учета времени                                        | Д          | 45    | 40    | 35    |
|       |                                                                                        | Ю          | 45    | 40    | 35    |
| 5.    | Седы на правую, левую ноги (кол – раз)                                                 | Д          | 20/20 | 15/15 | 10/10 |
|       |                                                                                        | Ю          | 20/20 | 15/15 | 10/10 |
| 6.    | Бег 1500 м. мин сек                                                                    | Д          | 7,00  | 7,30  | 8,30  |
|       |                                                                                        | Ю          | 6,30  | 7,00  | 7,50  |

***Критерии оценки при проведении зачета, дифференцированного зачета.***

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Выполнение нормативов оценивается в соответствии с требованиями программы (см.таблицу выше).