

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Кафедра физического воспитания

Кострома, 2023 г.

Разработал: Кучина Ю.С., зав. кафедрой физического воспитания к.пед.н.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана

1) - на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ 17.08.2022 №743;

2) - в соответствии учебным планом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденным Ученым советом КГУ «25» апреля 2023 г., протокол № 12), год начала подготовки 2023;

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры № 9 от 03.04.2023г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности

Воронцова А.В., к.пед.н., доцент

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

- 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО
- 1.2. Цели и задачи дисциплины
- 1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению
- 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

дисциплина входит в обще-гуманитарный и социально-экономический цикл примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по: 44.02.01 Дошкольное образование;

Изучается с 3 по 8 семестр обучения

## **1.2. Цели и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи дисциплины:**

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.  
Развитие физических качеств

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

### **Знать:**

роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

### **Навыки:**

владеть методами физического воспитания для укрепления здоровья и достижения высокого уровня эффективности профессиональной деятельности

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                  | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                | Объем часов          |
|---------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b> | <b>144</b>           |
| в том числе:                                      |                      |
| <b>Основное содержание</b>                        | <b>144</b>           |
| в том числе:                                      |                      |
| Теоретическое обучение                            | 2                    |
| Практические занятия                              | 142                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>        |                      |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                   | <b>Зачет 3-8сем.</b> |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем часов | Формируемые компетенции |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           | 4                       |
| <b>Практические занятия</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>144</b>  |                         |
| <b>Раздел 1.</b>                               | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>48</b>   |                         |
| Тема 1.1.<br>Средства физической культуры      | Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.<br>Зоны риска физического здоровья.<br>Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4           | ОК 08                   |
| Тема 1. 2.<br>Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.<br>Бег по пересечённой местности.<br>Совершенствование техники специальных беговых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6           | ОК 08                   |
| Тема 1.3.<br>Бег на короткие дистанции         | Бег на короткие дистанции.<br>Старт из разных И.п. Низкий старт.<br>Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.<br>Развитие скоростных качеств. Бег на 60м и 100 метров<br>Совершенствование техники бега на дистанции 400м –200 м.<br>Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.<br>Отработка всех этапов бега.<br>Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. | 6           | ОК 08                   |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| Тема 1.4.<br>Прыжки в длину с места                       | Отработка техники прыжка в длину с места.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.5.<br>Метание мяча                                 | Совершенствование техники метания малого мяча.<br>Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.<br>Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | ОК 08 |
| Тема 1. 6.<br>Спортивная ходьба                           | Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы.<br>Выполнение подводящих упражнений.<br>Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.7.<br>Эстафетный бег                               | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.<br>Техника передачи эстафетной палочки.<br>Передача эстафетной палочки на месте и в движении<br>Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.8.<br>Бег на средние и длинные дистанции           | Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции.<br>Совершенствование техники высокого старта.<br>Бег с высокого старта и финиширование.<br>Бег на 1000 м и 2000м на время<br>Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости<br>Кросс по пересеченной местности 2000м<br>Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции.<br>Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза.<br>Бег с высокого старта. | 6 | ОК 08 |
| Тема 1.9.<br>Челночный бег                                | Совершенствование техники челночного бега.<br>Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».<br>Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.10.<br>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр<br>Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».<br>Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | ОК 08 |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Раздел 2.</b>                                                         | <b>Спортивные игры (Баскетбол.)</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>14</b> |       |
| Тема 2.1.<br>Передвижение,<br>остановки,<br>повороты                     | Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.<br>Овладение комбинациями передвижений.<br>Передвижение в нападении и в защите                                                                                                                  | 2         | ОК 08 |
| Тема 2.2.<br>Передачи мяча                                               | Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча на месте и в движении.<br>Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                                                                           | 2         | ОК 08 |
| Тема 2.3.<br>Ведения мяча                                                | Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.                              | 2         | ОК 08 |
| Тема 2.4. Бросок<br>в корзину                                            | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.<br>Освоение техники штрафного броска.<br>Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                                                     | 4         | ОК 08 |
| Тема 2.5.<br>Индивидуальные<br>,<br>групповые и<br>командные<br>действия | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.<br>Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.<br>Двухсторонняя игра.                                                                     | 4         | ОК 08 |
| <b>Раздел 3.</b>                                                         | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>20</b> |       |
| Тема 3.1.<br>Строевые<br>упражнения с<br>лыжами                          | Строевые упражнения с лыжами.<br>Поворот переступанием вокруг пяток лыж.<br>Поворот переступанием вокруг носков лыж.<br>Поворот махом на два счета, прыжком.                                                                                          | 2         | ОК 08 |
| Тема 3.2.<br>Классические<br>хода                                        | Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                                                         | 2         | ОК 08 |
| Тема 3.3.<br>Переходы с хода<br>на ход в<br>классических<br>ходах        | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.<br>Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно-одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                               | 2         | ОК 08 |
| Тема 3.4.<br>Попеременный<br>двухшажный ход                              | Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком.<br>Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. | 2         | ОК 08 |
| Тема 3.5.<br>Одновременные<br>ходы                                       | Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении                                                                                                        | 2         | ОК 08 |

|  |                                                                                              |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода. |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |       |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Тема 3.6.<br>Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                                                                                                  | 2  | ОК 08 |
| Тема 3.7.<br>Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.   | Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий.<br>Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой».<br>Совершенствование техники торможения                                                                                                 | 2  | ОК 08 |
| Тема 3.8.<br>Проведение соревнований по лыжным гонкам                 | Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.<br>Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени                                                                                                                                                                  | 4  | ОК 08 |
| Тема 3.9.<br>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.                      | Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.<br>Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».                                                         | 26 | ОК 08 |
| <b>Раздел 4.</b>                                                      | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |       |
| Тема 4.1.<br>Физические упражнения                                    | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.<br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.<br>Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 2  | ОК 08 |
| Тема 4.2.<br>Современные оздоровительные виды гимнастики              | Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки и стенки.                                                                                                      | 2  | ОК 08 |
| Тема 4.3.<br>Акробатика                                               | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.<br>Выполнение комбинации из нескольких элементов.                                              | 2  | ОК 08 |
| Тема 4.4.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами.                 | Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами.<br>Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.                                                                                                                                                       | 2  | ОК 08 |
| Тема 4.5.<br>Оздоровительная гимнастика                               | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия                                                                                                                                                          | 2  | ОК 08 |

|                                  |                                                                               |   |       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| Тема 4.6.<br>Базовая<br>аэробика | Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. | 2 | ОК 08 |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|-------|

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| Тема 4.7.<br>Танцевальная<br>аэробика.                                  | Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 08 |
| Тема 4.8.<br>Степ аэробика                                              | Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 08 |
| Тема 4.9.<br>Фитбол<br>аэробика                                         | Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.                                                                                                                                                                                                                         | 2         | ОК 08 |
| Тема 4.10.<br>Упражнения<br>дыхательной<br>гимнастики                   | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний:<br>комплексов дыхательных упражнений                                                                                                                                                         | 2         | ОК 08 |
| Тема 4.11.<br>Стрейтчинг                                                | Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.<br>Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.<br>Выполнение упражнений для развития гибкости.<br>Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | 2         | ОК 08 |
| Тема 4.12.<br>Комплекс<br>упражнений с<br>использование<br>м тренажеров | Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                                                                                                                                          | 2         | ОК 08 |
| Тема 4.13.<br>Фитнес<br>аэробика                                        | Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.                                                                                                                                                                                     | 2         | ОК 08 |
| <b>Раздел 5.</b>                                                        | <b>Спортивные игры (Волейбол)</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>12</b> |       |
| Тема 5.1.<br>Техника<br>передвижения<br>волейболиста                    | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.<br>Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.<br>Упражнения в парах, в тройке.                                                                                                    | 2         | ОК 08 |
| Тема 5.2.<br>Прием и<br>передача мяча.                                  | Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения.<br>Подводящие упражнения. Специальные упражнения.<br>Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.                            | 2         | ОК 08 |
| Тема 5.3.<br>Подача мяча                                                | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).                                                                                                         | 2         | ОК 08 |
| Тема 5.4.<br>Техника игры в<br>волейбол                                 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола,                                                                                                                            | 2         | ОК 08 |

|                                  |                                                         |   |       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|---|-------|
|                                  | игра по правилам).                                      |   |       |
| Тема 5.5.<br>Двухсторонняя игра. | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2 | ОК 08 |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |       |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| Тема 5.6.<br>Подвижные игры с элементами волейбола.      | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.                                                                                                                                                                                                     | 2         | ОК 08 |
| <b>Раздел 6.</b>                                         | <b>Спортивные игры (Футбол)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |       |
| Тема 6.1.<br>Техника освоения приемов игры               | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней                                                                                                                                                                                       | 2         | ОК 08 |
| Тема 6.2.<br>Правила игры                                | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 08 |
| Тема 6.3.<br>Техника игры в футбол                       | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4         | ОК 08 |
| Тема 6.4.<br>Двухсторонняя игра.                         | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4         | ОК 08 |
| <b>Раздел 6.</b>                                         | <b>Спортивные игры (Бадминтон)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b> |       |
| Тема 6.1.<br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4         | ОК 08 |
| Тема 6.2.<br>Подачи                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 08 |
| Тема 6.3.<br>Нападающий удар                             | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | ОК 08 |
| Тема 6.4.<br>Судейство соревнований по бадминтону        | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Контроль техники подач, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                                                                                                        | 4         | ОК 08 |

|                                                            |               |            |
|------------------------------------------------------------|---------------|------------|
| <i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</i> | 2             |            |
|                                                            | <b>Всего:</b> | <b>144</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Наименование                                                                                                      | Обеспечение (м/т):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Главный учебный корпус, ауд. №240 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)      | Спортивный зал 450м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам:<br>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи);<br>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетка, мячи);<br>в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи);<br>г) бадминтон (оборудование – разметка, сетка, воланы, ракетки);<br>Имеется 5 гимнастических скамеек<br>Зал радиофицирован, имеется электротабло.                                                                                                                                                                        |
| Главный учебный корпус, ауд. № 240 ОФП (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации) | Тренажерный зал 225м <sup>2</sup> , для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису.<br>а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты). Имеется телевизор и видеоплеер для просмотра видеокассет;<br>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи).<br>Зал радиофицирован.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Главный учебный корпус спортивная площадка (занятия практического типа)                                           | Спортивная комплексная площадка 4000 м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий.<br>Оборудование: ограждение, гимнастические стенки с перекладинами, футбольные ворота.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Учебный корпус «Б1», ауд. №25 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)          | Спортивный зал 576м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам:<br>а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи);<br>б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи);<br>в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи);<br>г) бадминтон (оборудование – разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки);<br>д) большой теннис (оборудование – разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи)<br>Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина 15 матов.<br>Зал радиофицирован, имеется электротабло. |

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебный корпус «Б1»,<br>ауд. №18 (занятия<br>практического, семинарского<br>типа, текущего контроля и<br>промежуточной аттестации)                 | Спортивный зал 460м <sup>2</sup> , тренажерный для проведения<br>учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по<br>спортивной аэробике, настольному теннису.<br>а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование –<br>степы (50шт.), тренажеры (35шт.), гимнастические стенки<br>(10 шт.), перекладина, весы, гантели (30 пар), коврики<br>индивидуальные (40 шт.), мячи надувные (30 шт.);<br>б) бильярд (оборудование – 3 стола, кии, шары).<br>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки,<br>сетки, мячи).<br>Зал радиофицирован. |
| Учебный корпус «Б1»,<br>ауд. №16 (занятия<br>практического, лекционного,<br>семинарского типа, текущего<br>контроля и промежуточной<br>аттестации) | Атлетический зал 180м <sup>2</sup> предназначен для проведения<br>учебных занятий, соревнований. Оборудование – 8<br>гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10<br>скамеек, дартс – 6 шт., коврики индивидуальные – 20 шт.<br>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки,<br>сетки, мячи).                                                                                                                                                                                                                                    |
| Учебный корпус «Б1»,<br>ауд. №13 (занятия<br>практического типа)                                                                                   | Тренажерный зал 36м <sup>2</sup> . Оборудование – 6 штанг, 8 силовых<br>тренажеров, гири – 7 штук.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Учебный корпус «Б1»<br>Лыжная база                                                                                                                 | 150 пар лыж, лыжные палки и ботинки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Учебный корпус «Б1»<br>спортивная площадка (занятия<br>практического типа)                                                                         | Спортивная площадка 4000м <sup>2</sup> для проведения учебных<br>занятий.<br>Оборудование: ограждение, футбольные ворота.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Учебный корпус «Е»,<br>ауд. №101 (занятия<br>практического типа,<br>текущего контроля и<br>промежуточной аттестации)                               | Спортивный зал 234м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных<br>занятий и спортивно-массовых мероприятий:<br>а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи);<br>б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы,<br>ракетки);<br><br>Имеется 5 гимнастических скамеек                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Учебный корпус «Е»,<br>ауд. №102 (занятия<br>практического типа,<br>текущего контроля и<br>промежуточной аттестации)                               | Спортивный зал 135м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных<br>занятий и соревнований:<br>а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи);<br>б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы,<br>ракетки);<br><br>Имеется тренажеры – 2 велотренажера и беговая дорожка,<br>зеркала, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (30 шт.)                                                                                                                                                                                                    |
| Учебный корпус «Е»,<br>ауд. №104 (занятия<br>практического типа)                                                                                   | Спортивный зал 72м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий:<br>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки,<br>сетки, мячи).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Учебный корпус «Е»<br>Лыжная база                                                                                                                  | 180 пар лыж, лыжные палки и ботинки, 2 лыжные трассы,<br>снегоход «Тайга»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Учебный корпус «Е» Стадион<br>(занятия практи-ческого типа,<br>текущего контроля и                                                                 | Стадион для проведения учебных занятий 4000м <sup>2</sup> с<br>легкоатлетической битумной дорожкой и футбольным<br>полем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| промежуточной аттестации)                                                                                             | Оборудование: ограждение, разметка беговых секторов, ворота.                                                                         |
| Учебный корпус «Е» две спортивные площадки (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации) | Спортивные площадки – 2 шт. по 2800м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий<br><br>Оборудование: ограждение, футбольные ворота. |

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : [учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования] : рекомендовано Федеральным институтом развития образования. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. –
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

#### Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006> (дата обращения: 24.10.2019).
  2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 456 с. : табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>.
  3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. :ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. -URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
  4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
- Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
5. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)

#### **Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Научная библиотека КГУ <http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>  
Электронные библиотечные системы и электронные библиотеки:
2. ЭБС Университетская библиотека ONLINE. Договор № 547-12/18 об оказании информационных услуг, от 29.12.2018г. Срок действия договора с 01.01.2019г. по 31.12.2019г. Ссылка на сайт ЭБС: <http://biblioclub.ru> Количество пользователей: 8000 шт.
3. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>.
4. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей «МАРС» (межрегион. аналит. роспись статей). Соглашение о сотрудничестве с Некоммерческим партнерством «Ассоциация Региональных Библиотечных Консорциумов» в области развития библиотечно-информационных ресурсов и сервисов № С/061-1 от 10 января 2008г. Соглашение бессрочное. Ссылка на сайт МАРС: <http://arbicon.ru>. Соглашение безвозмездное. Количество пользователей не ограничено.
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
9. (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая компетенция                                                                                                                                                                            | Раздел / Тема      | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Все разделы и Темы | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |