

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Специализация: Организационно-педагогическое обеспечение по основным
направлениям воспитания детей и молодежи

Квалификация выпускника: Педагог дополнительного образования

Кострома, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ 14.11.2023 №855

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

Рецензент: Захарова Ж.А. заведующий кафедрой психолого-педагогического образования, д.пед.н., проф.

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

на заседании кафедры психолого-педагогического образования

Протокол заседания № 9 от 11.03.2024 г.

Заведующий кафедрой психолого-педагогического образования

д.пед.н., профессор Захарова Ж.А.

1. Цели и задачи освоения 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:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Владеть:

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

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	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

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

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	2
Практические занятия	142
Лабораторные занятия	
Консультации	
Зачет/зачеты	
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
Всего	144

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов
1	2	3
Практические занятия		142
Раздел 1.	Легкая атлетика	46
Тема 1.1. Средства физической культуры	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения, стресса	4
Тема 1.2. Комплекс ОРУ	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.	4

для лёгкой атлетики	Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Низкий старт. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег на 60м и 100 метров Совершенствование техники бега на дистанции 400м –200 м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. 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
Тема 1.4. Прыжки в длину с места	Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».	4
Тема 1.5. Метание мяча	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Выполнение подводящих упражнений. Прохождение дистанции 400 м.	4
Тема 1.7. Эстафетный бег	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении Эстафета 4х100 м. Бег в командах	4
Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег на 1000 м и 2000м на время Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости Кросс по пересеченной местности 2000м Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.	6
Тема 1.9. Челночный бег	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через	4

	сетку».	
Тема 1.10. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробьишки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафеты.	6
Раздел 2.	Спортивные игры (Баскетбол)	14
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2
Тема 2.2. Передачи мяча	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2
Тема 2.3. 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
Тема 2.4. Бросок в корзину	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4
Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4
Раздел 3.	Лыжная подготовка	20
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2
Тема 3.2. Классические хода	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно-одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2
Тема 3.4. Попеременный двухшажный ход	Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2

Тема 3.5. Одновременные ходы	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2
Тема 3.6. 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
Тема 3.7. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2
Тема 3.8. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2
Тема 3.9. 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. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4
Раздел 4.	Гимнастика	26
Тема 4.1. Физические упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки и стенки.	2
Тема 4.3. Акробатика	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2
Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2
Тема 4.5. Оздоровительная гимнастика	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2
Тема 4.6.	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов,	2

Базовая аэробика	дыхательной гимнастики.	
Тема 4.7. Танцевальная аэробика.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2
Тема 4.8. Степ аэробика	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2
Тема 4.9. Фитбол аэробика	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2
Тема 4.10. Упражнения дыхательной гимнастики	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2
Тема 4.11. Стрейтчинг	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2
Тема 4.12. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2
Тема 4.13. Фитнес аэробика	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2
Раздел 5.	Спортивные игры (Волейбол)	12
Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2
Тема 5.2. Прием и передача мяча.	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2
Тема 5.3. 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
Тема 5.4. Техника игры в волейбол	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2
Тема 5.5. Двухсторонняя игра.	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2
Тема 5.6. Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча:	2

с элементами волейбола.	«Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	
Раздел 6.	Спортивные игры (Футбол)	12
Тема 6.1. 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
Тема 6.2. Правила игры	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2
Тема 6.3. Техника игры в футбол	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4
Тема 6.4. Двухсторонняя игра.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	4
Раздел 7.	Спортивные игры (Бадминтон)	12
Тема 7.1. 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
Тема 7.2. Подачи	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Отработка подач	2
Тема 7.3. Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2
Тема 7.4. Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	4
Промежуточная аттестация (зачет)		2
		Всего: 144

5.2. Содержание

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Средства физической культуры. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения, стресса

Тема 1. 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.

Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Низкий старт. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег на 60м и 100 метров. Совершенствование

техники бега на дистанции 400м –200 м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. 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.

Тема 1.4. Прыжки в длину с места. Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».

Тема 1.5. Метание мяча

Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».

Тема 1. 6. Спортивная ходьба. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Выполнение подводящих упражнений. Прохождение дистанции 400 м.

Тема 1.7. Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафета 4x100 м. Бег в командах

Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег на 1000 м и 2000м на время. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м

Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.

Тема 1.9. Челночный бег. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».

Тема 1.10. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр

Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафеты.

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)

Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите

Тема 2.2. Передачи мяча. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.

Тема 2.3. 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.

Тема 2.4. Бросок в корзину

Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.

Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.

Тема 3.2. Классические хода. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.

Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно-одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.

Тема 3.4. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.

Тема 3.5. Одновременные ходы. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.

Тема 3.6. 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.

Тема 3.7. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения

Тема 3.8. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени.

Тема 3.9. 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. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Физические упражнения. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.

Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки и стенки.

Тема 4.3. Акробатика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.

Тема 4.5. Оздоровительная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия

Тема 4.6. Базовая аэробика. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.

Тема 4.7. Танцевальная аэробика. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.

Тема 4.8. Степ аэробика. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.

Тема 4.9. Фитбол аэробика. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.

Тема 4.10. Упражнения дыхательной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений

Тема 4.11. Стрейтчинг. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.

Тема 4.12. Комплекс упражнений с использованием тренажеров. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.

Тема 4.13. Фитнес аэробика. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.

Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)

Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.

Тема 5.2. Прием и передача мяча. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.

Тема 5.3. Поддача мяча. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).

Тема 5.4. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).

Тема 5.5. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.

Тема 5.6. 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.

Раздел 6. Спортивные игры (Футбол)

Тема 6.1. 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

Тема 6.2. Правила игры. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

Тема 6.3. Техника игры в футбол. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Тема 6.4. Двухсторонняя игра. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)

Раздел 7. Спортивные игры (Бадминтон)

Тема.7.1. 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

Тема 7.2. Поддачи. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Отработка подач

Тема 7.3. Нападающий удар. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Тема 7.4. Судейство соревнований по бадминтону. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона

5.3. Практическая подготовка

Код, направление, направленность	Наименование дисциплины	Количество часов дисциплины, реализуемые в форме практической подготовки			
		Всего	Семестр 3		
			Лекции	Пр.зан.	Лаб.р.
44.02.03 Педагогика дополнительного образования	Физическая культура	16	0	16	0

Код компетенции	Содержание задания на практическую подготовку по выбранному виду деятельности	Число часов практической подготовки			
		Всего	Лекции	Практ. занятия	Лаб.раб
ОК-08	Легкая атлетика	16	-	16	-

Код, направление, направленность	Наименование дисциплины	Количество часов дисциплины, реализуемые в форме практической подготовки			
		Всего	Семестр 6		
			Лекции	Пр.зан.	Лаб.р.
44.02.03 Педагогика дополнительного образования	Физическая культура	22	0	22	0

Код компетенции	Содержание задания на практическую подготовку по выбранному виду деятельности	Число часов практической подготовки			
		Всего	Лекции	Практ. занятия	Лаб.раб
ОК-08	Гимнастика	26	-	22	6 сем

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Требования к минимальному материально-техническому оснащению

Наименование	Обеспечение (м/т):
Учебный корпус Института педагогики и психологии (п. Новый, д. 1), аудитория 238 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Кабинет теории и методики физического воспитания, аудитория №238, количество посадочных мест -66. Оборудование: меловая доска, переносной комплект мультимедиа оборудования: экран, мультимедиа проектор ViewSonic Project, ноутбук Dell inspiron 15
Учебный корпус (ул. Симановского, д. 69а, здание спортивного корпуса), спортивный зал, аудитория №26 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал, аудитория №26. Оборудование: брусья разновысокие – 1 шт.; бревно – 1 шт.; конь прыжковый – 1 шт.; козел прыжковый – 1 шт.; мостик гимнастический – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Classic" – 1 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Match" – 2 шт., инвентарь для тенниса ракетки, сетки, мячи
Учебный корпус (ул. Симановского, д. 69а, здание спортивного корпуса), универсальный спортивный зал, аудитория №5 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Универсальный спортивный зал, аудитория №5. а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 баскетбольных щита, мячи); б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи); гимнастическая стенка – 5 шт.; сектор для прыжков в длину и в высоту; инвентарь легкоатлетический: стойки и планка для прыжков в высоту
Учебный корпус (ул. Симановского, д. 69а, здание спортивного корпуса), лыжная база, аудитория №32 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Лыжная база, аудитория №32. Инвентарь: лыжи – 25 пар; лыжероллеры – 9 пар; стол смазочный "START" – 1 шт.; кондуктор для креплений – 1 шт.; накатка – 1 шт.; ролик для пресса – 1 шт.; утюг лыжный «Swix» - 1 шт.; станок со столом Ski-skate – 1 шт.

6.2 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. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

3. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронные библиотечные системы и электронные библиотеки: <http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>

2. Университетская библиотека ONLINE <https://biblioclub.ru/>

3. Znanium.com <http://znanium.com/>

4. Лань <https://e.lanbook.com/>

5. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>

6. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей «МАРС» (межрегион. аналит. роспись статей). Ссылка на сайт МАРС: <http://arbicon.ru>.

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