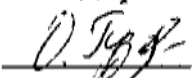


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В. Гузеева

« 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

название дисциплины

по специальности 44.02.03

«Педагогика дополнительного образования»

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.03. «Педагогика дополнительного образования».

Разработчики:

Сиденко Олеся Сергеевна, преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1

от « 30 » ноября 2019 г.

Председатель ЦМК *О.С. Сиденко*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курению, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использовать в социальной, в том числе профессиональной деятельности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях, навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических знаний, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной, спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболевания, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основным способом самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **173** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **56** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>173</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>56</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<i>56</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Информационное обеспечение	Содержание самостоятельной работы студентов
Раздел 1. Методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.					
1	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности студентов.	Практическое	2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2015.-С.70-71.	
2	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности студентов.	Практическое	2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2015.-С.70-71.	Описать профилактические меры предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой.
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1 Техника низкого старта					
3	Специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике низкого старта, стартовый разгон. ОФП.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.	Проанализировать и записать основные этапы обучения низкому старту.
4	Совершенствование техники выполнения низкого старта. Обучение технике бега по дистанции, финиширования. Контрольный норматив челночный бег 4х10.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.	Подобрать и записать подвижные игры с элементами легкой атлетики.
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции					
5	Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая	Проанализировать и записать основные этапы в технике бега на короткие

				атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.	дистанции.
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Контрольный норматив 100 м.				
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места					
7	Обучение технике прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2016.- С.267-269.	Описать основные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места.
8	Совершенствование прыжка в длину с места. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2016.- С.267-269.	Подобрать и записать комплекс упражнений для коррекции индивидуального физического развития.
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции					
9	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции (1000м). Контрольный норматив 1000 м.	Практическое	2		
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики					
Тема 3.1. Акробатические упражнения					
10	Обучение элементам вольных упражнений: движения руками, повороты, прыжки. Обучение кувырку вперед, кувырку назад.	Практическое	2	Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.-С.45-47.	Описать меры по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой.
11	Совершенствование элементов вольных упражнений и кувырка вперед и кувырка назад. Обучение стойке на лопатках и «мосту».	Практическое	2	Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.-С.90-93.	
12	Совершенствование элементов вольных упражнений, стойке на лопатках и «мосту». Контрольный норматив акробатическая комбинация.	Практическое	2	Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.-С.90-93.	

Тема 3.2. Упражнения в равновесии на повышенной опоре					
13	Обучение упражнениям на бревне: танцевальные шаги, повороты, равновесия; соединение в связку.	Практическое	2	Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.-С.90-93.	Описать подготовительные упражнения для выполнения упражнений в равновесии.
14	Совершенствование упражнения на бревне. Контрольный норматив комбинация на бревне.	Практическое	2	Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.-С.90-93.	Описать приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
Раздел 4. Ритмическая гимнастика					
Тема 4.1. Разновидности шагов и прыжков					
15	Обучение технике приставного, пружинного, острого шага в ритмике. ОФП.	Практическое	2		Изучить технику выполнения разновидностей ходьбы.
16	Обучение технике высокого, мягкого, перекатного шагов. ОФП. Контрольный норматив.	Практическое	2		Изучить технику выполнения скрестного шага.
Тема 4.2. Позиции рук и ног					
17	Обучение технике скрестного шага. Движение рук по позициям. Позиции ног. ОФП.	Практическое	2		
18	Совершенствование техники изученных шагов. Разновидности ходьбы. Обучение технике шагов галопа. Контрольный норматив.	Практическое	2		Составить танцевальную связку с использованием ранее изученных танцевальных шагов.
Тема 4.3. Танцевальные связки					
19	Совершенствование техники шагов галопа. Разучивание танцевальной связки из шагов галопа. ОФП.	Практическое	2		
20	Разновидности ходьбы. Контрольный норматив: выполнение танцевальной связки с шагами галопа. ОФП.				

Раздел 5. Волейбол					
Тема 5.1. Стойки, перемещения и владение мячом					
21	Обучение стойке волейболиста, перемещению приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Обучение передачи и приему мяча двумя руками сверху.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	Описать профилактические меры предупреждения травматизма во время занятий спортивными играми.
22	Совершенствование стойки волейболиста и его перемещении: передачи и приема мяча двумя руками сверху. Контрольный норматив стойки и перемещения волейболиста.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	
Тема 5.2. Прием и передача мяча					
23	Обучение приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование изученных элементов в игровой деятельности. Контрольный норматив передача и прием мяча двумя руками сверху.	Практическое	2		
24	Обучение нижней прямой подаче мяча. Совершенствование изученных элементов в игровой деятельности. Контрольный норматив передача и прием мяча двумя руками снизу.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	
25	Обучение верхней прямой подаче мяча. Совершенствование изученных элементов в игровой деятельности.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	
26	Совершенствование изученных приемов в игровой деятельности. Контрольный норматив нижняя прямая подача.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.	
Раздел 6. Плавание					

Тема 6.1. Техника скольжения					
1	Упражнения на ознакомление с водой: ходьба, бег, галоп боком, приседание под воду. Обучение технике выполнения «поплавку», «стреле», «звездочке».	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Описать правила техники безопасности на занятиях плаванием.
2	Совершенствование техники выполнения «поплавка», «стрелы», «звездочки». Обучение технике скольжения на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
3	Совершенствование техники скольжения на груди. Обучение технике скольжения на спине.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Описать основные этапы техники плавания кролем на груди.
4	Контрольный норматив: техника выполнения «поплавка», «стрелы», «звездочки». Совершенствование скольжения на груди и спине.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Перечислить и описать основные ошибки в технике плавания кролем на груди.
5	Совершенствование скольжения на груди и спине. Обучение технике работы ног кролем на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Описать работу ног в технике плавания кролем на груди.
Тема 6.2. Техника работы ног					
6	Совершенствование скольжения на груди и спине. Совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж.	Описать основные ошибки в работе ног при плавании кролем на груди.

				Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
7	Контрольный норматив: техника скольжения на груди и спине. Совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
8	Совершенствование техники работы ног кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
9	Совершенствование техники работы ног кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
10	Контрольный норматив: техника работы ног кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.3. Техника работы рук					
11	Обучение технике работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Описать работу рук в технике плавания кролем на груди.
12	Совершенствование техники работы рук кролем на	Практические	2	Плавание с методикой	Описать основные ошибки

	грудь. Подвижные игры на воде.			преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	в работе рук при плавании кролем на груди.
13	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.4. Техника дыхания					
14	Обучение технике дыхания. Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
15	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Описать приемы самоконтроля при занятиях плаванием.
16	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию активной гибкости в плечевых суставах.
Тема 6.5. Техника плавания кролем на груди в полной координации					
17	Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.:	

				Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
18	Контрольный норматив: техника работы рук кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.6. Техника старт пловца, прыжок в воду					
20	Обучение технике старт пловца, прыжок в воду	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
21	Совершенствование техники старт пловца, прыжок в воду.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.7. Совершенствование техники плавания кролем на груди					
22	Совершенствование техники плавания кролем на груди - проплывание 25 метров в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	

23	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение технике выполнения поворота «маятник».	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
24	Совершенствование техники плавания кролем на груди – проплывание 50 метров в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Подобрать и записать упражнения, направленные на коррекцию индивидуального физического на основе использования плавания.
25	Контрольный норматив: плавание 25м кролем на груди на технику выполнения.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
26	Совершенствование техники плавания кролем на груди – проплывание 100 метров в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Подобрать и выполнить упражнения беговой направленности на развитие общей выносливости.
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Подобрать и описать подвижные игры на воде.
28	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 200 м. Контрольный норматив: техника выполнения поворота «маятник».	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	

29	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 300 м. Совершенствование техники старт пловца, прыжок в воду.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Подобрать и записать подвижные игры на воде.
30	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 300 м. Контрольный норматив: старт пловца, прыжок в воду.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	Подобрать и записать подвижные игры на воде.
31	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 400 м. Контрольный норматив: проплывание 300м любым из изученных способов (на груди или спине).	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
32	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
33	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, плавательный бассейн.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи, комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, колодки стартовые, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Плавательный бассейн, раздевалки, душевые кабины.

Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);

Открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре – М.: Издательский центр «Академия», 2018
2. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания – М.: Академия, 2014

Дополнительные источники:

1. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.
3. Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос, 2014.
5. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
3. www.lib.sportedu.ru
4. www.school.edu.ru
5. www.infosport.ru
6. www.Fesmag.ru журнал «Физкультура и спорт»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: <ul style="list-style-type: none">сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);подтягивание на перекладине (юноши);поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);прыжки в длину с места;бег 100 м;бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);тест Купера — 12-минутное передвижение;плавание — 50 м (без учета времени);
Знать: <ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и

<p>социальном развитии человека</p>	<p>факторами ее регуляции. Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • основы здорового образа жизни 	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья. Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни. Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>