

**Министерство образования Московской области
Филиал государственного образовательного учреждения высшего образования Мос-
ковской области «Государственный социально-гуманитарный университет»
в городе Зарайске – Зарайский педагогический колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

***профиль обучения:* гуманитарный
для профессиональных образовательных организаций
специальность 44.02.01 Дошкольное образование**

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	15
3.1. Требования к материально – техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18
5. Фонды оценочных средств учебной дисциплины	19

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

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код	Компетенция
ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима
ПК 3.2	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК.6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК.7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК.9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК.10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ЛРб) и (ЛРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т. ч.:	
<i>1. Основное содержание</i>	92
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9
практические занятия	83
<i>2. Профессионально ориентированное содержание</i>	21
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	18
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		15	
Основное содержание		9	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 01,09
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05 ОК 01, ОК 10
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	5	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04 ОК 09, ОК 10
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Определение возможностей современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста 2. Определение возможностей современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья в профилактике профессиональных заболеваний	5	
Профессионально-ориентированное содержание		6	
	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02,

Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности.	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	1	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01, ОК 08, ОК 09
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
	В том числе практических занятий	1	
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1	
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01,ОК 08
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3.Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	В том числе практических занятий	2	
	2. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		12	
Основное содержание		9	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 01,ОК 08, ОК 10
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	В том числе практических занятий	3	
		3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	
	4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	

Тема 2.2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08
	1. Методика проведения физкультурных занятий с дошкольниками	-	
	2. Этапы подготовки физкультурных занятий с дошкольниками		
	3. Упражнения и комплексы основных видов движения (ОВД) с дошкольниками		
	В том числе практических занятий	3	
	5. Освоение методики составления ОВД и проведения комплексов ОВД с дошкольниками	1	
6. Освоение методики составления планов-конспектов физкультурных занятий с дошкольниками	2		
Тема 2.3 Подбор упражнений, форм и видов физкультурно-спортивной деятельности для организации досуга	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 01, ОК 10
	1. Формы и виды физкультурной деятельности для организации физкультурных досугов с дошкольниками	-	
	2. Упражнения для организации и проведения физкультурных досугов с дошкольниками		
	3. Практическое применение упражнений для организации и проведения физкультурных досугов с дошкольниками		
	В том числе практических занятий	3	
	7. Применение различных форм физкультурной деятельности для организации физкультурных досугов с дошкольниками	1	
	8. Применение различных видов физкультурной деятельности для организации физкультурных досугов с дошкольниками	1	
9. Применение упражнений для организации и проведения физкультурных досугов с дошкольниками	1		
Профессионально - ориентированное содержание		3	
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 01, ОК 07, ОК 09, ОК 10
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

при решении профессионально-ориентированных задач	В том числе практических занятий	3	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Радел 3. Физическое совершенствование		86	
Основное содержание		74	
Тема 3.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	
	В том числе практических занятий	4	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4	
Тема 3.2. (1) Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 07, ОК 09
	1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	
	2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	10	
	13. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
14. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		

	15. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	16. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 3.2. (2) Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-	
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	-	
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	-	
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом	-	
	В том числе практических занятий	10	
	17. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	18. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	19. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
20. Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
Тема 3.3. (1) Гимнастика. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08,10
	1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой	-	
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания	-	
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями). Общеразвивающие упражнения в парах	-	
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле	-	

	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	10	
	21. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	2	
	22. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	2	
	23. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	3	
	24. Выполнение прикладных упражнений	3	
Тема 3.3. (2) Гимнастика. Аэробика	Содержание учебного материала	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	-	ОК 08,10
	3. Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	В том числе практических занятий	8	
	25. Освоение базовых шагов аэробики	1	
	26. Освоение прыжков, передвижений в аэробике	1	
	27. Методы разучивания комбинаций базовых и модифицированных шагов в аэробике	1	
	28. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1	
	29. Развитие координационных способностей средствами аэробики	1	
	29. Развитие силовых способностей средствами аэробики	1	
31. Развитие выносливости средствами аэробики	1		
32. Развитие гибкости средствами аэробики	1		
Тема 3.4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	32	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			

	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	32	
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	34. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	35. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	37. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	38. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	39. Совершенствование техники метания	2	
	40. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	41. Развитие скоростных способностей средствами лёгкой атлетики	1	
	42. Развитие скоростно-силовых способностей средствами лёгкой атлетики	1	
	43. Развитие выносливости средствами лёгкой атлетики	1	
	44. Развитие гибкости средствами лёгкой атлетики	1	
Профессионально -ориентированное содержание		12	
Тема 3.5 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	Содержание учебного материала	12	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03 ОК 01, ОК 06, ОК 08, ОК 10
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	-	
	В том числе практических занятий	12	
	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (Дыхательная гимнастика, Пилатес, Велнес и др.)	12	

	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		4	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально – техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, динамометры, фитболы;

- 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, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

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, ворота футбольные, сетки для

футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020 - 221 с.

3.2.2. Электронные издания (ресурсы)

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/06/pourochnoe-planirovanie-razdel-legkaya-atletika> (Образовательная социальная сеть, поурочное планирование: раздел-«лёгкая атлетика»)
2. <https://urok.1sept.ru/articles/414937> (Физическое воспитание как средство здоровье сберегающего обучения)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

для профессиональных образовательных организаций

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

профиль обучения: гуманитарный

для профессиональных образовательных организаций

специальность 44.02.01 Дошкольное образование

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	21
2. Фонды оценочных средств по специальности 44.02.01 «До-школьное образование»	23

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО).

Личностные результаты отражают:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

Метапредметные результаты отражают:

MP 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. Фонды оценочных средств по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разработаны с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</p>	<p><i>ОК 01, ОК 09, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение междисциплинарного проекта: «Дидактические и воспитательные возможности различных форм организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
<p>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p><i>ОК 01, ОК 10, ПК 1.1, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПРб.01</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим детей раннего и дошкольного возраста».
<p>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><i>ОК 09, ОК 10, ПК 1.1, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01., ПРб.02.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение возможностей современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста; - определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья в профилактике профессиональных заболеваний.

<p>Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p><i>ОК 01, ОК 08, ОК 09, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб 2, ПРб.04.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста; - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности воспитатель детей дошкольного возраста» и «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания» - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности
<p>Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><i>ОК 01, ОК 08, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.04.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составление профиограммы воспитателя детей дошкольного возраста; - определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности
<p>Раздел 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой</p>	<p><i>ОК 01, ОК 08, ОК 10, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для утренней гимнастики, физкультпауз в режиме рабочего дня, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</i></p> <p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренней гимнастики; - физкультпауз в режиме рабочего дня; - комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

<p>Тема 2.2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p><i>ОК 01, ОК 08, ОК 10, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить физкультурные занятия с дошкольниками:</i> - составление планов и самостоятельное проведение фрагментов физкультурных занятий с дошкольниками.</p>
<p>Тема 2.3 Подбор упражнений, форм и видов физкультурно-спортивной деятельности для организации досуга</p>	<p><i>ОК 01, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ПК 1.1., ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации досуга детей дошкольного возраста:</i> - подбор упражнений для организации и проведения физкультурных досугов; - определение форм и видов физкультурной деятельности для организации физкультурных досугов с дошкольниками</p>
<p>Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p><i>ОК 10, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПРб.03.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить:</i> -- упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики; - упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; - упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование Тема 3.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p><i>ОК 01, ОК 07, ОК 09, ОК 10, ПК 1.3, ПК 3.2, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i></p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью; умения осуществлять показ физических упражнений и проводить мероприятия двигательного режима:</i> - демонстрация выполнения физических упражнений с учётом направленности на решение конкретной задачи (повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, связанных с производственной деятельностью); - осуществление показа физических упражнений; - проведение мероприятий двигательного режима с одноклассниками</p>

Тема 3.2 Спортивные игры	<i>ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения, осуществлять показ упражнений проводить мероприятия двигательного режима:</i> - демонстрация выполнения физических упражнений, в том числе в соревновательной деятельности; - контрольное тестирование, контрольные упражнения; - осуществление показа физических упражнений; - проведение мероприятий двигательного режима с одноклассниками
Тема 3.3 Гимнастика		
Тема 3.4 Лёгкая атлетика		
Тема 3.5 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	<i>ОК 01, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05.</i>	<i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</i> - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и психических качеств; - участие в спортивных соревнованиях; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности