



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**Для студентов, обучающихся по специальности**

**Для студентов, обучающихся по специальности  
44.02.02 Преподавание в начальных классах  
(углубленная подготовка)**

**Форма обучения - заочная**

**Сыктывкар, 2021**

**«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности
44.02.02	Преподавание в начальных классах (основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования углубленной подготовки)

Разработчик		
Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1 Шахватова Елена Васильевна	без категории	преподаватель

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

24	апреля	2021
[число]	[месяц]	[год]
<i>[дата представления на экспертизу]</i>		

#### Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 08 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК Вахнина Надежда Николаевна

#### Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 06 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета Герасимова Марина Петровна

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

## Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах  
[код] [наименование специальности полностью]  
укрупненной группы специальностей **44.00.00** **Образование и педагогические науки**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована  
только в рамках реализации специальности **44.02.02** **Преподавание в начальных классах**

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:  
в обязательную часть циклов ППССЗ **Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
2. основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
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 8	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
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать уроки
ПК 1.2	Проводить уроки
ПК 2.1	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия
ПК 2.2	Проводить внеурочные занятия
ПК 3.2	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу
ПК 3.3	Проводить внеклассные мероприятия

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

##### **Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**

всего часов  в том числе  
максимальной учебной нагрузки обучающегося  часов, в том числе  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  часов,  
самостоятельной работы обучающегося  часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	400
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	396
	в том числе:	
3.1	подготовка сообщений, работа с учебной и специальной литературой;	396
	написание докладов, рефератов, глоссариев;	
	создание презентаций по изученной теме, кроссвордов;	
	составление комплекса общеразвивающих упражнений;	
	составление карточки по подвижным играм;	
	составление комплекса подводящих упражнений по изучаемой теме;	
	составление комплексов производственной гимнастики;	
	изучение правил спортивных игр и судейства	
	работа с использованием дневника самоконтроля по оценке и улучшению уровня физического развития, самостоятельные занятия в свете ведения ЗОЖ .	
	Итоговая аттестация в форме	контрольной работы/дифференцированного зачета (1 семестр)
	Итого	400

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2		3	4	5
Раздел 1. Основы здорового образа жизни			23		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Содержание учебного материала				
	1	Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.		1	ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	2	Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».		1	
	3	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.		1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Обзорные, установочные занятия		2		
	1	Техника безопасности на самостоятельных занятиях по предмету «Физическая культура»		1	
	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		1	
	3	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности		1	
	4	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		1	
	5	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1	
	6	Коррекция фигуры		1	
	7	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки		1	
Тема 1.3. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста	1	Личная и социально-экономическая необходимость адаптивной и психофизической подготовки к труду		1	
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности		1	
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		1	
Раздел 2. Легкая атлетика			87		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции, прыжки	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Техника безопасности на самостоятельных занятиях легкой атлетикой		1	
	2	Изучение техники бега на короткие дистанции. Полоса препятствий.		1	

	3	Изучение техники эстафетного бега.		1	
	4	Изучение техники прыжка в длину с места.		1	
	5	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		1	
	6	Составить комплекс специальной беговой разминки.		1	
	7	Презентация на тему «Легкая атлетика - Королева спорта».		1	
	Самостоятельная работа студентов		26		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции, метание	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Изучение техники бега на средние дистанции.		1	
	2	Специальные беговые упражнения и Общая физическая подготовка.		1	
	3	Составление комплекса упражнений для развития скоростной - выносливости.		1	
	4	Изучение техники метания малого мяча.		1	
	5	Изучение техники метания гранаты.		1	
	6	Изучение техники толкания ядра.		1	
	7	Презентация на тему «Советские и российские легкоатлеты - призеры Олимпийских игр».		1	
	8	Доклад к презентации «Советские и российские легкоатлеты - призеры Олимпийских игр».		1	
	Самостоятельная работа студентов		29		
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Воспитание выносливости. Кроссовая подготовка.		1	
	2	ОРУ и СУ. Изучение техникой старта, стартового разбега, финиширования, тактическое прохождение длинные дистанции.		1	
	3	Ориентирование на местности		1	
	4	Составление комплекса дыхательной гимнастики.		1	
	5	Составление комплексов утренней гимнастики, ОФП и ОРУ.		1	
	6	Пешие прогулки и прогулки выходного дня.		1	
	7	Доклад по теме: «Скандинавская ходьба»		1	
	8	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);		1	
	9	Презентация по теме: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		1	
	Самостоятельная работа студентов		32		
Раздел 3. Гимнастика			61		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Изучение комплексов ОФП и ОРУ. Силовая подготовка. Принципы круговой тренировки.		1	
	2	Методика развития силовых способностей.		1	
	3	Составить комплекс ОФП по атлетической гимнастике.		1	
	Самостоятельная работа студентов		20		
Тема 3.2. Акробатика и упражнения с гимнастическими предметами	Содержание учебного материала				
	1	Составить комплекс акробатических упражнений на гимнастических матах. Упражнения с обручем.		1	
	2	Составить комплекс ОРУ на гимнастической		1	



		скамейке и шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения со скакалкой и с гимнастической палкой.			
	3	Сообщение по теме «Атлетическая гимнастика».		1	
	4	Презентация на тему: «Развитие гибкости»		1	
	5	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.		1	
	6	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.		1	
	7	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		1	
	Самостоятельная работа студентов			35	
Тема 3.3. Совершенство- вание профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		1	
	2	Изучение методики и форм построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).		1	
	3	Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.		1	
	4	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		1	
	Самостоятельная работа студентов			6	
Раздел 4. Спортивные игры				70	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Инструктаж по технике безопасности в игре баскетбол.		1	
	2	Изучение техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. ОРУ.		1	
	3	Изучение техники бросков мяча в корзину с		1	

		места и в движении с двух шагов.			
	4	Составление комплексов специальных упражнений на развитие координации.		1	
	5	Составление комплексов специальных упражнений на развитие быстроты.		1	
	6	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		1	
	7	Реферат по теме: «Развитие координационных способностей».		1	
	8	Доклад по теме: «Правила игры в баскетбол».		1	
	9	Презентация по теме «Баскетбол»		1	
	Самостоятельная работа студентов		25		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала				
	1	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол.		1	ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	2	Изучение техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		1	
	3	Изучение техники нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи.		1	
	4	Изучение техники прямого нападающего удара.		1	
	5	Составить комплексы специальных упражнений для развития прыгучести.		1	
	6	Составить комплексы специальных упражнений для развития силы.		1	
	7	Реферат на тему: «Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов»		1	
	8	Доклад по теме «Правила игры в волейбол».		1	
	9	Презентация по теме: «Волейбол»		1	
		Самостоятельная работа студентов		25	
Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала				
	1	Инструктаж по технике безопасности в футболе.		1	ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	2	Изучение техники удара по неподвижному мячу.		1	
	3	Изучение техники удара по катящемуся мячу.		1	
	4	Изучение техники удара по летящему мячу ногой, удара головой на месте и в прыжке.		1	
	5	Изучение техники остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.		1	
	6	Изучение техники игры вратаря.		1	
	7	Вбрасывание мяча в игру.		1	
	8	Сообщение «Правила игры в футбол»		1	
	9	Презентация по теме «Футбол»		1	
		Самостоятельная работа студентов		20	
Раздел 5. Лыжная подготовка			50		
	Содержание учебного материала				
	1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке		1	ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	2	Изучение техники переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные		1	
	3	Преодоление подъемов и препятствий		1	
	4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		1	
	5	Элементы техники в лыжных гонках:		1	

		распределение сил, лидирование, обгон, финиширование			
	6	Основные элементы тактики в лыжных гонках		1	
	7	Правила соревнований по лыжным гонкам		1	
	8	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		1	
	9	Первая помощь при травмах и обморожениях		1	
	Самостоятельная работа студентов			50	
Раздел 6. Новые виды спорта			30		
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Индивидуально подобранные композиции упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		1	
	2	Составить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений		1	
	Самостоятельная работа студентов			30	
Раздел 7. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			26		
Тема 7.1. Двигательная активность и здоровье	Содержание учебного материала				ОК 1-11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2
	1	Гигиена питания при занятиях ОФК (оздоровительная физическая культура).		1	
	2	Общие физиологические механизмы влияния двигательной активности на обмен веществ. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека. Физиологическое значение тренированности.		1	
	3	Дневник самоконтроля.		1	
	Самостоятельная работа студентов			26	
Раздел 8. Методико-практические занятия			49		
	Самостоятельная работа студентов		49		
	1	Дифференцированный зачет	2	3	
Всего			400		
Итого аудиторных часов:			4		
из них:					
лекций			4		
пр/з					

#### **ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1.	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
2.	Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека
3.	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
4.	Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи
5.	Физическая культура в управлении совершенствованием организма
6.	Физическая культура как составляющая здорового образа жизни
7.	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.	Двигательный режим: сочетание труда и отдыха.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10.	Двигательная активность в жизни человека

<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ</b>				
	<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>23</b>		
	<b>Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</b>	23		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить тест для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств		3	
	<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>			
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить тест для определения оптимальной индивидуальной нагрузки		3	
	<b>Тема 1.3. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста</b>			
	Содержание самостоятельной работы			
1	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		3	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>87</b>		
	<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжки</b>	26		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить и провести самостоятельно с группой комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления.		3	
2	Выполнять самостоятельно упражнения: а) сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см.); б) подтягивание на перекладине (юноши); в) поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); г) прыжки в длину с места; д) бег 100 м., е) юноши – 3 км., девушки – 2 км с учетом времени.		3	
	<b>Тема 2.2 Бег на средние дистанции</b>	29		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить комплекс специально-беговых упражнений		3	
2	Выполнять самостоятельно упражнения: юноши и девушки, мужчины и женщины - бег 100 м., 400 м.		3	
	<b>Тема 2.3 Бег на длинные дистанции</b>	32		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Выполнять самостоятельно упражнения: юноши – 3 км., девушки – 2 км с учетом времени.		3	
2	Составление комплекса дыхательной гимнастики		3	
3	Составление комплексов утренней гимнастики, ОФП и ОРУ.		3	
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>61</b>		
	<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика</b>	20		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Изучение комплексов ОФП и ОРУ. Силовая подготовка. Принципы круговой тренировки.		3	
2	Составить комплекс ОФП по атлетической гимнастике			
	<b>Тема 3.2 Акробатика и упражнения с гимнастическими предметами</b>	35		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить комплекс акробатических упражнений на гимнастических матах. Упражнения с обручем.		3	
2	Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке и шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения со скакалкой и с гимнастической палкой.		3	
3	Составить презентацию на тему «Развитие гибкости»			
	<b>Тема 3.3 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	6		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить спортивную программу		3	

	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>70</b>		
	<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>25</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить комплекс специальных упражнений на развитие координации.		3	
2	Составить комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.		3	
3	Выполнить комплекс специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3	
	<b>Тема 4.2 Волейбол</b>	<b>25</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить комплексы специальных упражнений для развития прыгучести.		3	
2	Составить комплексы специальных упражнений для развития силы.		3	
	<b>Тема 4.3 Футбол</b>	<b>20</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить сообщение по теме «Правила игры в футбол»		3	
2	Презентация по теме «Футбол»		3	
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>50</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Самостоятельно выполнить повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж.		3	
2	Владеть техникой одновременных шагов		3	
3	Уметь осуществлять переход от одновременных шагов к попеременным и обратно		3	
4	Демонстрировать технику спусков, подъемов, торможений и поворота «плугом»		3	
5	Проходить дистанцию: девушки, женщины – 5 км; юноши, мужчины – 8 км.		3	
	<b>Раздел 6. Новые виды спорта</b>	<b>30</b>		
	<b>Тема 6.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>30</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Проводить самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой		3	
2	Составить и выполнять подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики		3	
3	Написать проект на тему: «Формирование здорового образа жизни», «Олимпийские игры современности»		3	
	<b>Раздел 7. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<b>26</b>		
	<b>Тема 7.1 Двигательная активность и здоровье</b>	<b>26</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить сравнительную характеристику оздоровительной ходьбы со Скандинавской ходьбой.		3	
2	Доклад по теме «Двигательная активность».		3	
3	Презентация по теме: «Особенности и направленность видов оздоровительных систем и программ – калланетика, бодифлекс, шейпинг, пилатес».		3	
4	Сообщение на тему: «Тренировка на основе ходьбы».		3	
	<b>Раздел 8. Методико-практические занятия</b>	<b>49</b>		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Методы контроля физического состояния здоровья. Самоконтроль.		3	
2	Методика проведения разминки. Заминка.		3	
3	Методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		3	
4	Основы методики самомассажа.		3	
5	Методика проведения закаливающих процедур.		3	
6	Методика регулирования эмоциональных состояний.		3	
7	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики для глаз.		3	
8	Ведение дневника самоконтроля.		3	
9	Составление комплексов производственной гимнастики.		3	
<b>Итого внеаудиторных часов</b>		<b>396</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	Теории и методики физического воспитания <small>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</small>
4.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
4.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.2. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Оборудование учебного кабинета</b>	
	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
	рабочее место преподавателя	
	доска для мела	
	раздвижная демонстрационная система	
	<b>Печатные пособия</b>	
	Тематические таблицы	
	Портреты	
	Схемы по основным разделам курсов	
	Диаграммы и графики	
	Атласы	
	<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>	
	<i>Цифровые компоненты учебно-методических комплексов</i>	
	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
	Видеофильмы	
	Слайды (диапозитивы) по разным разделам курса	
	Аудиозаписи и фонохрестоматии	
	<b>Лабораторное оборудование (демонстрационное оборудование)</b>	

#### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер с приставкой для сканирования слайдов	Д
	Принтер лазерный	Д
	Цифровая видеокамера	Д
	Цифровая фотокамера	Д
	Слайд-проектор	Д

	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

##### Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - Москва: КНОРУС, 2017. - 300 с.	2017	Реком.
2.	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 320 с.	2017	Реком.

##### Дополнительные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Год издания	Гриф
1.	Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	2018	
2.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	2020	
3.	Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский,	2020	

	А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>		
5.	З. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <a href="https://book.ru">https://book.ru</a>	2020	
6.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	2020	
7.	Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонов. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2015. – 94 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	2015	

### Ресурсы Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://stat.doc.mil.ru/>, свободный.
- Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика"; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный.
- Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный.



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, информационных сообщений.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>		
У1	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: – результатов выполнения домашней работы – результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий – результатов тестирования – экспертная оценка на практических занятиях
	<b>Усвоенные знания</b>		
31	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: – результатов выполнения домашней работы – результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий – результатов тестирования – экспертная оценка на практических занятиях
32	Основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: – результатов тестирования – экспертная оценка на практических занятиях
	<b>Общие компетенции</b>		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	– создание презентаций; – наблюдение; – экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	– демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий – выполнение практических	– наблюдение; – тестирование; – экспертная оценка выполнения практического задания;

	оценивать их эффективность и качество.	заданий – самоконтроль при выполнении практических заданий	
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	– анализ качества достижений на уроках; – выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования; – самоконтроль в процессе выполнения работы; – соблюдение техники безопасности	– наблюдение; – тестирование; – экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников, включая электронные; – оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	– проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	– соблюдение нормативно-законодательных актов – выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; – формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) – создание толерантного пространства в коллективе;	– наблюдение; – тестирование; – экспертная оценка выполнения практического задания; – зачеты;
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	– организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно	– рациональность	Собеседование.

	определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; – своевременность сдачи заданий, отчетов	
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	– проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; – демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; – поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	– демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	– демонстрация знаний о педагогической профессии; – планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.
	<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать уроки	- определение целей, задач, содержания физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста - целесообразность выбора форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом возраста - составление плана мероприятий двигательного режима с учетом возраста и режимом работы образовательного учреждения - осуществление взаимосвязи плана работы с контролем (диагностикой)	Подготовка сообщений по изучаемым темам, выступления с сообщениями. Устный, письменный опрос. Самооценка, взаимооценка, внешняя оценка преподавателя. Оценка домашних заданий. Наблюдение и оценка на практических занятиях
ПК 1.2	Проводить уроки	- показ техники выполнения	Подготовка сообщений по

		<p>физических упражнений, ритмических движений под 21 процессе выполнения двигательного режима.</p> <p>музыку - анализ проведения мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, физкультурного занятия, прогулки, закаливания, физкультурных досугов и праздников) в условиях дошкольного образовательного учреждения</p> <p>- организация мероприятий двигательного режима с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм - подбор методических приемов организации двигательной активности - соблюдение техники безопасности в процессе проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и дошкольного возраста - целесообразность подбора физкультурного оборудования для реализации двигательного режима</p>	<p>изучаемым темам, выступления с сообщениями.</p> <p>Устный, письменный опрос.</p> <p>Самооценка, взаимооценка, внешняя оценка преподавателя. Оценка домашних заданий.</p> <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях</p>
ПК 2.1	<p>Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия</p>	<p>- демонстрация использования различных методов и форм организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</p> <p>- демонстрация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p> <p>- определение сущности, цели, задач, функций, содержания, форм и методов</p>	<p>Устный опрос.</p>

		физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	
ПК 2.2	Проводить внеурочные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация планирования, проведения и анализа физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- умение подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- демонстрировать методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>	Экспертное оценивание выполнения двигательных действий, практических заданий
ПК 3.2	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия;</li> <li>- проводить коррекционную работу с детьми, имеющими нарушения познавательной сферы;</li> <li>- использовать разнообразные методы, формы и средства организации деятельности детей на занятиях;</li> <li>- владеть способами организации двигательной деятельности. Осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма</li> </ul>	Подготовка сообщений по изучаемым темам, выступления с сообщениями. Устный, письменный опрос. Самооценка, взаимооценка, внешняя оценка преподавателя. Оценка домашних заданий. Наблюдение и оценка на практических занятиях
ПК 3.3	Проводить внеклассные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация планирования, проведения и анализа занятий;</li> <li>- умение подбирать методическую литературу для проведения внеклассных мероприятий;</li> <li>- демонстрировать методику проведения занятий;</li> <li>- использовать разнообразные методы, формы и средства организации внеклассных занятий</li> </ul>	Текущий контроль в форме: беседы, доклада, презентации и реферата

## 4.2. Примерный перечень

## **вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации**

### **Вариант № 1**

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

1. Режим труда и отдыха
2. Организация сна, режима питания, двигательной активности
3. Личная гигиена и закаливание
4. Профилактика вредных привычек
5. Психофизическая регуляция организма
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни

### **Вариант № 2**

Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека

1. Роль физкультуры в поддержания здоровья.
2. Влияние физкультуры на системы организма.
3. Двигательная активность и продолжительность жизни

### **Вариант № 3**

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

1. Функциональная активность.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок и формы её организации.

### **Вариант № 4**

Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи

1. Основы производственной физической культуры
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
3. Производственная гимнастика
4. Сочетание производственной гимнастики с другими факторами оптимизации работоспособности

### **Вариант № 5**

Физическая культура в управлении совершенствованием организма

1. Средства физической культуры в управлении совершенствованием организма.
2. Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Вредные и полезные привычки человека

### **Вариант № 6**

Физическая культура как составляющая здорового образа жизни

1. Здоровый образ жизни: определение феномена.
2. Здоровый образ жизни и физическая культура.
3. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

### **Вариант №7**

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Формы физического совершенствования

### **Вариант №8**

Двигательный режим: сочетание труда и отдыха.

1. Работоспособность и влияние на неё различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмичных процессов в организме.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Виды отдыха.
4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

### **Вариант №9**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Виды диагностики, её цели и задачи
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
4. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости легких и частоте, дыхания.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля.

### **Вариант №10**

Двигательная активность в жизни человека

1. Гипокинезия и гиподинамия.
2. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.