

## 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

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

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

код	наименование специальности	
44.02.01	Дошкольное образование	

(программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)

	Разработчики Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна		преподаватель
	29 [число]	апреля [месяц]	2020
		Рекомендована физической культуры и спорти отокол №7 от «11» мая 2020 г.	вных дисциплин
	Председатель ПЦК	Вахн	иина Надежда Николаевна
	«Сыктывкарский гуманит	Рекомендована но-методическим советом ГПОУ арно-педагогический колледж и токол №5 от «05» июня 2020 г.	
	Председатель совета	Гера	симова Марина Петровна

# Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

#### 1. ПАСПОРТ

### рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура
------------------------------

#### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Pa	юочая программа	і учеонои дисци	плины является	частью ППССЗ в	з соответствии	с ФГОС
СПО						
по специ	альности	44.02.01		Дошкольное обр	азование	

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.01

Дошкольное образование

# 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

ОГСЭ. 00 Общий гуманитарный и социальноэкономический учебный 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, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2. об основах здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура

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

Код	Наименование результата обучения		
	Общие компетенции		
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
OK 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и
	контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество
	образовательного процесса
OK 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,
	заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
OK 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,
	содержания, смены технологий
OK 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья
	детей
OK 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых
	норм
	Профессиональные компетенции
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

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

всего часов	404	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося	404	часов, в том	числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего	202		часов,
самостоятельной работы с	обучающегося 202		часов;

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

No	Вид учебной работы	Объем
		часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	404
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
в том	и числе:	
2.1	Лекции	10
2.2	семинарские и практические работы	192
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	202
	в том числе:	
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета,	
	3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр	
	Итого	404

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

# ОГСЭ. 05 Физическая культура

<b>Номер разделов и</b> тем		ов и Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы;		Уровень освоения	Формиру емые компетен ции (ОК, ПК)
		самостоятельная работа обучающихся			
	1	2	3	4	
Разд	ел 1.	Техника безопасности на уроках физической	4		ОК.1
		культуры			ОК.2
	Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной			OK.3
		гимнастике	2 -		OK.4
Лекц			0,5		OK.5
	ржание учебного			1	ОК.6 ОК.7
1		ния безопасности на уроках по спортивной гимнастике,		1	ОК.7 ОК.8
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			OK.8 OK.9
2	<u> </u>	вания к спортивной форме.		1	OK.10
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	OK.10 OK.11
		ния занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря,			ПК 1.1
3	страховка.	ON ONE ONE THE VIOLENCE WAY AND ONE OF THE OWN WAY		1	ПК 1.1
3	_	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	ПК 3.2
	безопасность.	вая медицинская помощь, противопожарная			
	<b>Тема 1.2.</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике			-
Лекц		техника осзонасности на уроках по легкои аглетике	0,5		-
	ржание учебного	материала	0,3		-
<u>Содс</u>		ния безопасности на уроках по легкой атлетике,		1	-
1		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		1	
		вания к спортивной форме в зале и на улицу.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	1
_		оне, в парке и после окончания занятий, подготовка и		1	
		в и инвентаря, соблюдение дистанции.			
3		опасности при несчастных случаях и экстренных		1	=
	*	вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.	1			
	Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм			
Лекц	ии		0,5		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Общие требова	ния безопасности на уроках по спортивным играм,		1	
	инструктаж по	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
		вания к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
	-	але и после окончания занятий, подготовка и уборка			
		ентаря, соблюдение дистанции.			1
3	-	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	-	вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.				]
	Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по лыжной			
	подготовке				
Лекц			0,5		1
	ржание учебного				1
1		ния безопасности на уроках по лыжной подготовке, технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		1	

Hov	іер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
	тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
	202	семинарские (практические) занятия;			компетен ции
		лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
		самостоятельная работа обучающихся			
	1	2	3	4	
	здоровья, требо	вания к спортивной форме на улицу.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
_		се и после окончания занятий, подготовка и уборка		-	
		подение дистанции.			
3		опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	_	вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.	1			
	Тема 1.5.	Техника безопасности на уроках по новым видам			
		спорта			
Лекц	ии		0,5		
Соде	ржание учебного	материала			
1		ния безопасности на уроках по новым видам спорта,		1	1
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
	здоровья, требо	вания к спортивной форме.			
2	Требования без	опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
	и после окончат	ния занятий, подготовка и уборка инвентаря.			
3	Требования без	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	ситуациях, пери	вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.				
	Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по туризму и			
		спортивному ориентированию			
Лекц	ии		0,5		
Соде	ржание учебного				
1	Общие требова ориентирования	ния безопасности на уроках по туризму и спортивному ю.		1	
2	Требования без	опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
3		ковой зоне и после окончания занятий.		1	
3	*	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	ситуациях.	Tayyyyya farayyaayy ya yaayay ya afyyay			-
	Тема 1.7.	Техника безопасности на уроках по общей			
П		физической подготовке	0.5		
Лекц		NOTON VO VO	0,5		
<u>Соде</u>	ржание учебного	материала ния безопасности при занятиях по общей физической		1	
1		труктаж по технике безопасности, допуск к занятиям		1	
		доровья, требования к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
4		опасности перед началом, во время проведения занятии зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и		1	
		в и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.			
3		опасности при несчастных случаях и экстренных		1	-
J	^	опасности при несчастных случаях и экстренных вая медицинская помощь, противопожарная		1	
	безопасность.	жи жедицинский помощь, противоножарная			
	Тема 1.8.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм			=
Лекц		толинка особионости на уроках по подрижным играм	0,5		1
	ржание учебного	материа па	0,5		-
<u>Соде</u>		ния безопасности на уроках по подвижным играм,		1	-
1		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		1	
		вания к спортивной форме в зал и на улицу.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	1
_		але, парке и после окончания занятий, подготовка и			
		в и инвентаря, соблюдение дистанции.			
	1 ) Pita - Mapii 40		1	1	j.

тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся  1 2 3 4  3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.  Раздел 2. Теоретические основы физической культуры 18 ОК.1  Тема 2.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОК.3  Лекции 1 Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая и тих тутура личности. Основы законодательства Российской ПК 1.1	Ном	ер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
Венести   Перести регорования (приктические) защития; домоваторитые и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся   1	HUM				_	
Пестини   Петерования безопасности при несчаствах случаях и экстренных случаях случаях случаях и экстренных случаях случаях и экстренных случаях		I CM				компетен
1         самостоятельная работа обучающихся         3         4           3         Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных случаях и экстренных случаях и экстренных безопасность.         1           Раздел 2.         Теоретические основы физической культуры         18         ОК.2           Лекшии         Тема 2.1.         Тема 2.1.         ОК.2         ОК.2           Лекшии         Осповывае повятия: физическая культуры и спорт; физическое         1         ОК.5           1         Осповывае повятия: физическая культуры и спорт как сощентация; физическое развитие; физической и окультуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовкенность, цекхофизическая и и профессионально-прикладная физическая подготовка.         1         ОК.6           2         Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорт как социального образования.         1         ОК.1           2         Физическая культура и спорт как социального образования.         2         3           Самостоятельная         Пеньости физической культуры (пеньости физической культуры (пеньости) физической культуры (пеньости) образования.         1         1           Самостоятельная         Осноеные понятия: физические качества, методические принципы, кументы (пеньости) образования (пеньости) условия						
Теребования безопасности при несчастных слузвах и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.   Тема 2.1.   Оченические основы физической культуры   18						(OK, IIK)
Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных случанях, первая медицинская номощь, противопожарная безопасность.			самостоятельная работа обучающихся			
Ситуациях, первая медицинская помощь, противопожариая безопасность.  Теми 2. Теми 2. Отвическая культура в общекультурном, 1 ок. 1 ок. 3 ок. 2 ок. 3 ок. 4		1	2	3	4	
Везопасность.   Везопасность   В	3	_	*		1	
Раздел 2.         Торегические основы физической культуры (обласультурны), префессиональном и социальном развитии человека (обладами)         18         ОК.1           Пежши         1         Обламине учебного материала         1         ОК.4           1         Ословные поньтики; физическая культура и спорт; физической культуры, ценностиое отношение и орментации; физической культуры, ценностное отношение и орментация; физическая и профессионально-прикладиая физическая подтотовка.         1         ОК.6			вая медицинская помощь, противопожарная			
Тема 2.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Пекции  Тема 2.1. Основные понятик; физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отпошение и ориентация; физическое можем и фузициональная подготовленности, пеихофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовленности, пеихофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовленности, пеихофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.  Образическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Образическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Образическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Тема 2.2. Физической культура и спорт как социальные деномень общества.  Тема 2.2. Физической культура и спорт как социальные деномень общества.  Тема 2.2. Физической культура и спорт как образования.  Тема 2.2. Физической культура и спорт как образования.  Тема 2.3. Физической культуры и спорта.  Тема 2.4. Основы заборовот образа жизин  Тема 2.5. Основы заборовот образа жизин  Тема 2.4. Основы физических качеств.  Возрастные особенности развитии физических качеств.  Возрастные особенности развития физических качеств.  Сомержание учебного материала  Посповные понятия: заоровье; образ, уровень, качестви и стиль жизин; заоровьей образ жизин; десепособность; саморетулящия; самонаблюдение и самоосвение   Тема 2.3. Основы физический качество и стиль жизин; заоровьей образ жизин; десепособность; трудоспособность; саморетулящия; самонаблюдение и самоосвение заоровом образе жизин. Критерия здорового образа жизин. Составляющие  Зароровог образа жизин. Основные требования к его определяющие.  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки за трудентов   Культурей личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки за трудентов   Культурей личности						
Профессиональном и сощиальном развитии человека  Ок. 3 Ок. 4 Осдержание учебного материала  Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое возвитие; физической культуры, ценностию физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическая и физическая и профессионально-привкладива физическая подготовленность, пеихофизическая и профессионально-привкладива физическае подготовка.  2 Физическая культура и спорт как сощиальные феномены общества. Ок. 1 МК. 11 Физическая культуры и спорт как сощиальные феномены общества. Ок. 1 ПК 1.1 К 1.3 Культуры и спорта. Физическая культура как учебнога физическая и префессионального образования.  Самостоятельная Ценности физической культуры. Ценностные 2 3 физическая и префессионального образования.  Самостоятельная Ценности физической культуры. Ценностные 2 3 физический культуры и спорта. Физической культуры и физической культуры и спорта. Физической культуры и спорта. Физической культуры и спорта. Физической культуры и притуры и притуры и притуры культуры и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие. З Визической культуры и притуры и пр	Разде					-
Ок. 1		Тема 2.1.	Физическая культура в общекультурном,	3		
Ок. 1 Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовкленность, психофизическая и профессионально-прикладиам физическая подготовка.  2 Физическая культура и чности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культура инчости. Основы законодательства Российской Федерации о физической культура инчости. Основы законодательства Российской Федерации о физической культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная  Ценности физической культуры. Ценностные 2 3 ориентации и отношение студентов к физической культуры. Ценностные 2 3 ориентации и отношение студентов к физической культуры. Пенности физической культуры и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человска и их развитие 3  Лекции  Ослержание учебного материала  1 Основные понятия: физические качества, методические принципы; короксиия телосложения и функциональной подготовленности, акцентированност межау физическим качества. 1  Биологическая и биохимическая природа физических качеств. 1  Вазимозависимость между физическим качествами при их комплексном развития. Возможности и условия акцентированного развития развития маждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, тибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. 2  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств. 2  Тема 2.3. Основы здорового образа жизии 3  Лекции 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизии; здоровый образ жизии; десепособность, трудсспособность; саморстузиция; самомостийней и самоосредней в здоровом образа жизии. Критерии здорового образа жизии. Составляющие здорового образа жизии. Семомостовней в здоровом образе жизии. Критерии здорового образа жизии. Составляющие здорового образа жизии. Семомостовней в здоровом образе жизии.			профессиональном и социальном развитии человека			
Посновные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; пенности физической культуры, ценностное отношение и орментация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикадива физическая подготовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорта. Физическая культуры как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная работа студентов  Тема 2.2  Физические качества человека и их развитие  З Физические качества человека и их развитие  1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; корреждия телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физических качеств.  1 Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физических качеств.  2 Физиологические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Самостоятельная возровые; образ, уровень, качество и стиль жизни; 1 здоровый образ жизни, десепообность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Соговата в здоровом образе жизни. Семосоворшенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Сого взаимосвязь с общей  2 здоровые человска как ценность и сто взаим	Лекци	ии		1		
воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физической и профессионально-прикладная физическая и обк. 10 км. 10 м. 10	Содер	жание учебного	материала			ОК.5
культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и фрикциональная подтотовкая подтотовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  4 Ок. 10 Ок. 11 Ок. 12 Ок	1	Основные поня	тия: физическая культура и спорт; физическое		1	
физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная Пенности физической культуры. Ценностные 2 3 ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3 Основные понятия: физические качества, методические принципы; 1 соррежание учебного материала 1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; 1 коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. 1 Биологические факторы их развития. Возможная степень развития каждого из них. Методические макторы их вызвития вывиносиваем и и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические макторы их развития. Возможная степень развития каждого из них. Методические факторы их развития. Возможности и условия акцентированного развитии отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов Возрастные особенности развития физических качеств 2 основные понятия: здорового образа жизни 1 Содержание учебного материала 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; 1 доровье самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образа жизни, десепособность, трудоспособность; саморасущия; самонаблюдение и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критери здорового образа жизни. Основные тоеремания кето организации Самостовленые торовные требования кето огранизации 2 дорового образа жизни. Основные требования кето огранизации 1 специальности 3 дорового образа жизни. Основные требования кето огранизации 2 дорового образа жизни. Основные тоеремания кето						OK.7
физическая и функциональная подготовленность, пеихофизическая и профессионально-прикладная физическая подтотовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спортота. Физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие  З Лекции  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: физические качества, методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подтотовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  Биологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и вазимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, тибкости, повкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десепособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самосоценка  2 Здоровый образ жизни; десепособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самосоценка  3 Доровый образ жизни. Сисимосмершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие  Физическое самовоспитание и самосоценка  3 Здоровьй образ жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровой образ жизни. Основные требования к его организации  Тема 2.4. Основы физической и спортивной п		культуры, ценн	остное отношение и ориентация; физическое развитие;			ОК.8
Профессионально-прикладная физическая подготовка.		• • •	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			ОК.9
2         Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.         1         ОК.11 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.3 Федерации офизической культура и спорта. Осмовы законодательства Российской культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.         2         3           Самостоятельная работа студентов ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.         1         2         3           Тема 2.2.         Онзические качества человека и их развитие         3         3         3           Лекции         1			•			ОК.10
ПК 1.1  Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культуры как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная Денности физической культуры. Ценностные 2 3 аработа студентов ориентации и отношение студентов к физической культуры и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3 Лекции 1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развития физических качеств.  Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. 1 Биологическая и биохимическая природа физических качеств. 1 Визимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможности и условия акцентированности, дорожности, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. 2 акцентированного развития отдельных физических качеств. 2 Возрастные особенности развития физических качеств. 2 Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3 Лекции 1 Солержание учебного материала 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровьй образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморет уляция; самонаблюдение и самооценка 1 Основные понятия: здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самооценка 3 здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здоровом образа жизни. Основные требования к его организации Самостоятельная работа студентов Культурой личности Соновные образа мизни. Основные образа жизни. Основные образа жизни. Основные образа жизни. Основные образа жизни. Основные образа жизни основные образа мизни. Основные образа мизни. Основные образа мизни. Основные образа м	2		•		1	ОК.11
Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная Денности физической культуры. Ценностные 2 3 работа студентов ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3 Лекщии 1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. 1 Биологические факторы и кразвития. Взаимосязы и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств. 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3 Лекции 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десспособность; трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. 1 Основные понятия: здоровье образа жизни. Составляющие здоровом образа жизни. Основные требования к его определяющие. 2 здорового образа жизни. Основные требования к его определяющие. 2 культурой личности и условной подготовки 3 дорового образа жизни и его определяющие требования к его определяющие здорового образа жизни. Основные требования к его определяющие требования к его о	_	•	71 1		1	ПК 1.1
Культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная Денности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3  Лекции 1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Вызаимозависимость между физическии качествами при их комплексное развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физический качествами при их комплексное развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физический качествами при их комплексное развития образование и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости в условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2  Пекции 1 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; 1 здоровьй образ жизни и самооценка 2 здоровое человека как ценность и факторы его определяющие. 1 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации 2 самостоятельная здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности и стортивной подготовки 3 лекции. Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3 лекции 1 1						ПК 1.3
Самостоятельная   Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуры и спорту.						
Денности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.   Тема 2.2.   Физические качества человека и их развитие   3						1111 3.2
работа студентов ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.  1 Биологическая и биохимическая природа физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.  3 Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десспособность, грудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  4 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  3 здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  3 Лекции  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  3 Лекции  1 Основные физической и спортивной подготовки	Carra			2	2	
Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие  Лекции  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.  Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развития. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная  Возрастные особенности развития физических качеств 2  работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десспособность, грудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная здоровой образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  3 Лекции				2	3	
Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3 Лекции 1  Содержание учебного материала 1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. 2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровьй образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 1  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности 1  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Лекции 1  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3	раоот	а студентов	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Пекции   1   1   1   1   1   1   1   1   1				2		
Содержание учебного материала         1         Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.         1           2         Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.         2           Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         2           Самостоятельная работа студентов         Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3			Физические качества человека и их развитие	3		
1         Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.         1           2         Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.         2           Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2           Самостоятельная работа студентов         Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1         Основы физической и спортивной подготовки         <				1		
коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.    Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическим качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3 Лекции 1  Содержание учебного материала 1  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 1  2 Здоровые человека как ценность и факторы его определяющие. 4  Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации 2  Самостоятельная здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности 1  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Лекции 1						
акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровые человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1	1				1	
2       Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. <ul> <li>Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.               Самостоятельная работа студентов             Возрастные особенности развития физических качеств.               Тема 2.3.             Основы здорового образа жизни             3               Лекции             1               Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка             1               2             Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации               Самостоятельная здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности             2               Тема 2.4.             Основы физической и спортивной подготовки             3               Лекции             1</li></ul>		коррекция тело	сложения и функциональной подготовленности,			
Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  З Лекции  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровьй образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3 Лекции  Пема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3		акцентированно	ое и комплексное развитие физических качеств.			
Взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  З Лекции  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  З Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная З Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки З Лекции  Пема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки	2	Физиологическ	ая и биохимическая природа физических качеств.		1	
комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1		Биологические	факторы их развития. Взаимосвязь и			
Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1		взаимозависимо	ость между физическими качествами при их			
выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1		комплексном ра	азвитии. Возможная степень развития каждого из них.			
акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала 1  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 1  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности 3  Лекции 1  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3		Методические і	принципы, средства и методы развития быстроты, силы,			
Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         1           Самостоятельная здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2         культурой личности           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции		выносливости,	гибкости, ловкости. Возможности и условия			
Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         1           Самостоятельная здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2         культурой личности           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции		акцентированно	ого развития отдельных физических качеств.			
работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  Лекции  Содержание учебного материала  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  Лекции  1	Само			2		
Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         1           Самостоятельная работа студентов культурой личности         3         2           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1						
Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка       1         2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации       1         Самостоятельная работа студентов культурой личности       Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности       2         Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1	•	•	Основы здорового образа жизни	3		
Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1	Лекии		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1		1
1       Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни;       1         здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность;       2         саморегуляция; самонаблюдение и самооценка       1         2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.       1         Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации       2         Самостоятельная работа студентов культурой личности       2         тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1			материала			1
здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1					1	-
саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции	•				1	
2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.       1         Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации       2         Самостоятельная работа студентов культурой личности       3доровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности       2         Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1						
Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1	2				1	-
образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции	2				1	
здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1						
Самостоятельная работа студентов         Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1						
работа студентов         культурой личности         3           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1	C					
Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1				2		
Лекции 1	работ			_		
			Основы физической и спортивной подготовки	3		
Содержание учебного материала				1		
	Содер	эжание учебного	материала	<u> </u>		

Номе	ер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
	тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
	2 6.12	семинарские (практические) занятия;			компетен
		лабораторные и контрольные работы;			ции (ОК, ПК)
		самостоятельная работа обучающихся			(- , ,
	1	гамостоятельная работа боучающихся	3	4	
1	Основные поня	тия: общая и специальная физическая подготовка,		1	
1		нировка, тренированность; спортивная форма,		1	
		мения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их			
	•	ивность; разминка и врабатывание			
2		изических качеств и двигательных навыков. Основы		1	
2		ения двигательным умениям и навыкам. Учебно-		1	
	•	занятия, их направленность и структура. Спортивная			
		и, средства, методы, принципы. Контроль			
		тренировочного процесса. Особенности			
	* *	ого и функционального воздействия тренировки на			
		витие, подготовленность, психические свойства и			
		сти. Основные стороны подготовки спортсмена.			
		ортивной тренировки. Структура и характеристика ее			
	_	вная тренировка как многолетний процесс			
Самос	стоятельная	Физическая подготовка как часть физического и	2		
	а студентов	спортивного совершенствования. Общая и			
pacer	и студентов	специальная физическая подготовка			
	Тема 2.5.	Социально-биологические основы физической	3		
	1 CMa 2.3.	культуры и спорта			
Лекци	ии	культуры и спорти	1		
	жание учебного	материала	1		
<u>годер</u>	•	тия: организм человека, функциональные системы;		1	
1		самосовершенствование; адаптация, биоритмы;		1	
		стивность; максимальное потребление кислорода;			
		ипокинезия, гипоксия			
2	·	и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.		1	
_		века как единая саморазвивающая и саморегулирующая			
		иствие природных и социально-экономических			
		ганизм человека. Физиологические и биохимические			
		исходящие в организме под влиянием активной			
		еятельности. Физиологическая характеристика			
		ояний, возникающих в процессе двигательной			
		предстартовое состояние, разминка, врабатывание			
	«мертвая точках	», «второе дыхание», утомление). Средства физической			
	культуры и спо	рта в совершенствовании функциональных			
	возможностей с	рганизма и обеспечении его умственной и физической			
	деятельности, у	стойчивости к разным условиям внешней среды			
Самос	стоятельная	Краткая характеристика функциональных систем	2		
работ	а студентов	организма. Развитие человека как личности и его			
		организма в процессе активной двигательной			
		деятельности. Возрастные особенности развития			
	Тема 2.6.	Профилактические, реабилитационные и	3		
		восстановительные мероприятия при занятиях			
		физическими упражнениями и спортом			
Лекци	ии		1		
Содер	жание учебного				
1	Основные поня	тия: профилактика, реабилитация, стрессовое		1	
	состояние				
2		гравматизма, простудных заболеваний, стрессовых		1	
		билитация после болезни, травмы. Восстановительные			
	средства после	тренировочных нагрузок, напряженной умственной и			

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
тем				компетен
	семинарские (практические) занятия;			ции
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
4	самостоятельная работа обучающихся		4	
<u> </u>	<u>2</u>	3	4	
	ной деятельности	<u> </u>		
Самостоятельная	Основные средства физической реабилитации	2		
работа студентов Раздел 3.	Гимнастика	48		ОК.1
Тема 3.1.		8		OK.1 OK.2
Содержание учебного	Элементы акробатики, упражнения в равновесии	0		OK.2 OK.3
Содержание учесного	*	4	2	OK.4
(практические)	Методика проведения практических занятий:	4	2	OK.5
` • ′	проведение строевых упражнений, упражнений в			OK.6
занятия	движении на осанку. ОРУ типа зарядки.			OK.7
	Акробатические упражнения: кувырки, стойки,			OK.8
	«мост». Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов. Подвижная игра — пионербол.			OK.9
C		4		OK.10
Самостоятельная	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	4		OK.10
работа студентов	Variativa va amagaziva va variativa	12		ПК 1.1
Тема 3.2.	Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку	12		ПК 1.1
Содержание учебного		(	2	ПК 3.2
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	6	2	1110 3.2
(практические)	проведение строевых упражнений и разновидностей			
занятия	ходьбы и бега. ОРУ со скакалками. Акробатические			
	упражнения: соединения из 3-4 элементов. Прыжки			
	через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз). ОФП:			
	поднимание туловища из положения лежа на спине,			
	руки за головой. Подвижная игра – пионербол с			
	элементами судейства. Методика проведения			
	практических занятий: организация и проведение			
	подвижных игр и эстафет.			
Самостоятельная	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на	6		
работа студентов	спине, руки за головой. Подбор общеразвивающих			
T	упражнений с гимнастическими палками	0		
Тема 3.3.	Упражнения в равновесии, поднимание туловища из	8		
	положения лежа на спине			
Содержание учебного			<u> </u>	
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	4	2	
(практические)	проведение строевых упражнений, разновидностей			
занятия	ходьбы и бега, ОРУ. ОРУ с гимнастическими			
	палками. Эстафеты с применением гимнастических			
	палок. Упражнения в равновесии: соединения из 4-5			
	элементов. Прыжки по кочкам, на препятствия. ОФП:			
	поднимание туловища из положения лежа на спине,			
	руки за головой. Методика проведения практических			
	занятий: организация и проведение подвижной игры,			
	эстафет.	<u> </u>		
Самостоятельная	Подбор общеразвивающих упражнений с мячами.	4		
работа студентов				
Тема 3.4.	Опорный прыжок	8		_
Содержание учебного		<del> </del>		
Семинарские	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в	4	2	
(практические)	длину.			
занятия		<del> </del>		
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.	4		
работа студентов	Классификация видов гимнастики. Особенности		1	

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем часов	Уровень освоения	Формиру емые
тем	Содержание учебного материала: лекции,			компетен
	семинарские (практические) занятия;			ции
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся			
1	2	3	4	
	личной гигиены и предупреждение травм			
Тема 3.5.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)	12		
Содержание учебного				=
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	6	2	
(практические)	проведение ОРУ с предметами. ОРУ с мячами.			
занятия	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5			
	элементов. Круговая тренировка на 5-6 станциях с			
	набивными мячами, с использованием			
	гимнастической стенки. Стретчинг. Досдача			
	контрольных нормативов.			
Самостоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов	6		
работа студентов				
Раздел 4.	Легкая атлетика	48		OK.1
Тема 4.1.	Бег на короткие дистанции	6		OK.2
Содержание учебного				OK.3
Семинарские	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег	3		OK.4
(практические)	по дистанции, финиширование. Бег 100 м			OK.5
занятия	(контрольное упражнение). Методика проведения			OK.6
	практических занятий: проведение эстафет с			OK.7
	элементами беговых и прыжковых упражнений. Бег в			OK.8
	медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.			OK.9
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение легкой	3		OK.10 OK.11
работа студентов	атлетики	6		ПК 1.1
Тема 4.2.	Эстафетный бег	6		ПК 1.1
Содержание учебного		2	2	ПК 3.2
Семинарские (практические)	Техника приема и передачи эстафетной палочки:	2	2	1111012
\ <u>1</u>	подводящие упражнения на месте, в движении, на			
занятия	дистанции. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)			
Самостоятельная	Классификация видов легкой атлетики	4		
работа студентов	Totacon prikadin bilgob storkon arstorika			
Тема 4.3.	Бег на средние дистанции. Кросс	20		
Содержание учебного		20		
Семинарские	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого	10	2	
(практические)	старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом),	10	_	
занятия	финиширование. Кросс (бег по пересеченной			
<b>5WINITINI</b>	местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение,			
	бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому			
	и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по			
	пересеченной местности, финиширование. Кросс 1000			
	и 2000 м (контрольное упражнение).			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены легкоатлета	10		
работа студентов				
Тема 4.4.	Кросс в чередовании с ходьбой	6		
Содержание учебного				
Семинарские	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые	6	2	
(практические)	упражнения. Челночный бег и их разновидности. Бег			
занятия	100 метров. Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.			
	Методика проведения практических занятий:			
	проведение игр и эстафет с элементами беговых и			

17	11	Объем	Уровень	Формиру
Номер разделов и	Наименование разделов и тем	часов	освоения	емые
тем	Содержание учебного материала: лекции,	1402	0020011111	компетен
	семинарские (практические) занятия;			ции
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся			
1	2	3	4	
	прыжковых упражнений.			
Тема 4.5.	Развитие силы и выносливости	10		
Содержание учебного	материала			
Семинарские	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые	5		
(практические)	упражнения. Упражнения на тренажерах. Кросс 500			
занятия	(1000) метров. Методика проведения практических			
	занятий: проведение легкоатлетических эстафет.			
Самостоятельная	Правила соревнований по легкой атлетике.	5		
работа студентов				
Раздел 5.	Волейбол	44		ОК.1
Тема 5.1.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	20		ОК.2
Содержание учебного				ОК.3
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	10	3	ОК.4
(практические)	проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.			ОК.5
занятия	Упражнения на развитие координационных			ОК.6
	способностей. Техника владения приемами мяча			ОК.7
	сверху и снизу через сетку. Подачи мяча (прямая,			ОК.8
	боковая). Учебная игра волейбол.			ОК.9
Самостоятельная	Общая физическая подготовка.	10		ОК.10
работа студентов	Подбор упражнений с мячами.	10		ОК.11
Тема 5.2.	Приемы и передачи мяча в парах, тройках.	16		ПК 1.1
1 CM 3.2.	Разновидности подач.	10		ПК 1.3
Содержание учебного				ПК 3.2
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	8		
(практические)	проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.	8		
занятия	Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча			
Summ	сверху и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча			
	(боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий			
	удар.			
Самостоятельная	Волейбол как средство совершенствования общей	8	+	
работа студентов	физической подготовки, организации активного	0		
раоота студентов	отдыха.			
Тема 5.3.	Учебная игра	8		
Содержание учебного		0		
		4		-
Семинарские	Совершенствование раннее изученных элементов в	4		
(практические)	игре			
Занятия	Особочности нишкой тутующих отомую облуч	4		-
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	4		
работа студентов	1 1	20		OIC 1
Раздел 6.	Баскетбол	38		OK.1
Тема 6.1.	Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	20		OK.2
Содержание учебного		1.0	1 2	OK.3
Семинарские	1. Методика проведения практических занятий:	10	2	OK.4
(практические)	проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с			OK.5
занятия	мячами.			OK.6
	2. Игровые задания с мячами.		2	OK.7
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в		2	OK.8
	движении (по прямой, с изменением направления)		2	OK.9
	шагом и бегом.			OK.10
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в			OK.11
	прыжке и после ведения, штрафные броски.		3	ПК 1.1

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
	семинарские (практические) занятия;			компетен
	лабораторные и контрольные работы;			ции (ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся			, ,
1	2	3	4	
1	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное		•	ПК 1.3
	упражнение).		3	ПК 3.2
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное			
	упражнение)		3	
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное			
	упражнение).		3	
	8. Ведение мяча с изменением направления			
	(контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное		3	
	упражнение).			
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).			
Самостоятельная	Баскетбол в системе физического воспитания.	10	2	
работа студентов				
Тема 6.2.	Техника игры в защите.	12		
Содержание учебного	•			
Семинарские	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	6	2	
(практические)	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча,		2	
занятия	способы противодействия броскам в корзину.			
	3. Групповые действия в защите (контрольное		3	
	упражнение).	(	2	
Самостоятельная	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного	6	2	
работа студентов	отдыха.			
Тема 6.3.	Учебная игра.	6		
Содержание учебного		Ü		
Семинарские	Совершенствование раннее изученных элементов в	3	3	
(практические)	игре.			
занятия	r			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви.	3	3	
работа студентов	Правила соревнований и судейства.			
Раздел 7.	Лыжная подготовка	70		ОК.1
Содержание учебного				ОК.2
Тема 7.1.	Особенности занятий физическими упражнениями	6		ОК.3
	при различных погодных условиях			ОК.4
Семинарские	Занятия физическими упражнениями в зимний	2	2	ОК.5
(практические)	период. Техника безопасности на занятиях по лыжной			ОК.6
занятия	подготовке. Подбор лыжного инвентаря.			ОК.7
	Прохождение дистанции до 3 км.			ОК.8
Самостоятельная	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	4		ОК.9
работа студентов				OK.10
Тема 7.2.	Попеременный двухшажный ход.	15		OK.11
Содержание учебного				ПК 1.1
Семинарские	1. Скользящие шаги.	5	2	ПК 1.3
(практические)	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	ПК 3.2
занятия	3. Согласование работы рук и ног при попеременном		2	
	двухшажном ходе.			
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная	Классификация видов лыжного спорта.	10	2	
работа студентов				
Тема 7.3.	Одновременные ходы	10		
Содержание учебного	материала			

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
	семинарские (практические) занятия;			компетен ции
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся			
1	2	3	4	
Семинарские	1. Одновременный бесшажный ход.	5	3	
(практические)	2. Одновременный одношажный ход.		3	
занятия	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная	Места занятий для лыжной подготовки.	5	2	
работа студентов				
Тема 7.4.	Коньковый ход	8		
Содержание учебного	материала			
Семинарские	1. Попеременный коньковый ход со свободным	4	2	
(практические)	скольжением.			
занятия	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная	Подготовка лыж к занятиям.	4	2	1
работа студентов				
Тема 7.5.	Способы перехода с хода на ход	14		
Содержание учебного				
Семинарские	1. Переход с попеременного двухшажного хода на	3	2	
(практические)	одновременный			
занятия	2. Переход от одновременного хода к попеременному		2	
	двухшажному.			
Самостоятельная	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	11	2	
работа студентов				
Тема 7.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	6		
Содержание учебного				
Семинарские	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом,	3	3	
(практические)	«полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».			
занятия	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка		3	
	отдыха. Спуск «лесенкой».			
Самостоятельная	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной	3	2	
работа студентов	подготовкой.			
Тема 7.7.	Повороты в движении и торможения	6		
Содержание учебного	материала			
Семинарские	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	3	3	
(практические)	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым		3	
занятия	соскальзыванием», преднамеренное падение.			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены лыжника.	3	2	
работа студентов				
Тема 7.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	5		
Содержание учебного	материала			
Семинарские	1. Прохождение дистанции 3 км.	5	3	
(практические)	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
занятия	3. Прохождение дистанции 10 км.		3	
Раздел 8.	Новые виды спорта	40		
Тема 8.1.	Аэробика	20		ОК.1
Содержание учебного	материала			ОК.2
Семинарские	ОРУ под музыку. Специальные упражнения для	10	2	ОК.3
(практические)	улучшения телосложения. Основные движения			ОК.4
занятия	аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса.			OK.5
	Упражнения на растягивание.			ОК.6
Самостоятельная	Виды аэробики и ее характеристика. Применение	10	2	ОК.7
работа студентов	аэробики в культурно-массовых мероприятиях.			ОК.8

тем         Содержание учебного материалы: декснии, семниярские (практические) занятия; дабораторные и контрольные работы; самостоятельняя работа обучающихся         часов дамостоятельняя работа обучающихся         часов дамостоятельняя работа обучающихся         дамостоятельняя работа обучающихся         дамостоятельняя работа обучающихся         дамостоятельная работа обучающихся         дамостоятельнае дамостоятельнае дамостоятельное дамостоятельное дамостоятельное дамостоятельнае дамостоятельное дамостоятельнае дамостоятельн	Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
Семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работа (ОК. ПК)   1	тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	
Подбор управления работа обучающихся   1   Подбор управлений для растажки мыши.   ОК.9					
Темя 8.2   Подбор упражнений для растяжки мышь.   ОК.9					
1         2         3         4           Подбор упражнений для растяжки мыши.         20         ОК.10           Содержание учебного материала         ОК.10         ОК.10           Соминарские (практические)         Физические упражнения, избирательно- выплатические)         10         2         III. 1.1           Самостоятельная работа студентов         Вознаключескому признаку: лия мыши тудовища, спины, брюшного пресса, ног.         10         3         4           Самостоятельная работа студентов         Вознаклюжение шейлинта. Составление и проведение упражнений по группам мыши.         16         ОК.1           Самостоятельная работа студентов         Вознаклюжение шейлинта. Составление и проведение упражнений по группам мыши.         16         ОК.1           Самостоятельная работа студентов         Туризи и спортивное ориентирование (практические)         8         ОК.2           Содержание учебного матегриала         1         2         0<					
Темя 8.2.   Шейпинг	1	2	3	4	
Темя 8.2.   Пейшинг   20		Подбор упражнений для растяжки мышц.			ОК.9
Семинарские (практические)         Физические упражнения, избирательноводействующие на отдельные части тела и функции оанатомическому признаку: для мыши туловища, спины, брошного пресса, нот.         10         2         ПК 1.1 ПК 1.3           Самостоятельная работа студентов         Возникновение шейнинга. Составление и проведение упражнений по трупням мыши.         16         ОК.1           Раздел 9.         Туриям и спортивное ориентирование         16         ОК.1           Содержание учебного матегриала         4         2         ОК.2           Семинарские (практические)         1. Вязка улов. 2. Топографические знаки.         4         2         ОК.4           Самостоятельная работа студентов         1. Вязка улов. 2. Топографические знаки.         4         2         ОК.4           Самостоятельная работа студентов         1. Вязка улов. 4. Прижождение туркстической полосы препятствий.         3         ОК.6           Самостоятельная работа студентов         1. Понятие с карте. Измерение расстояний.         4         2         ОК.7           Семинарские (практические)         1. Понятие с карте. Измерение расстояний.         4         2         ПК 1.1           Семинарские (практические)         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ПК 1.3           Самостоятельная работа студентов         Одежда и обувь турьста и орнентировщика.         4         3	Тема 8.2.		20		ОК.10
Семинарские (практические)         Физические упражисния, избирательно- воздействующие на отдельные части тела и функции одганизма. Комплексы упражнений по анатомическому призиаку: для мыши тудовища, спины, брошного пресеа, ног.         10         2         ПК 1.3           Самостоятельная работа студентов работа студентов упражнений по группам мыши.         Возинкновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мыши.         10         3           Ражен 9.         Турязм и спортивное ориентирование         16         ОК.1           Солержание учебного магериала         (К.2         ОК.2         ОК.2           Сомениарские (практические) занатия         1. Вазка улов.         4         2         ОК.4           Самостоятельная работа студентов физического поситиатия. Классификация туризма и спортивное ориентирования.         4         2         ОК.6           Самостоятельная работа студентов физического поситиатия. Классификация туризма и спортивное ориентирования.         4         2         ОК.7           Содержание учебного материала         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ОК.1           Семинарские (практические) отдередение дистояний.         4         2         ОК.1           Самостоятельная работа студентов работа студентов отдерильные упрыт и отдерильные практых игры и обува. туриста и ориентировника.         4         3         ОК.2           Самостоятельная работа студентов воспи	Содержание учебного	материала			OK.11
Организма. Комплексы упражнений по анагомическому призивку: Для мыши тудовища, сепины, бролингого пресед, но:	Семинарские	Физические упражнения, избирательно-	10	2	
Ванатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.   10   3   3   3   3   3   3   3   3   3	(практические)	воздействующие на отдельные части тела и функции			
Самостоятельная работа студентов реговление упраждений по группам мыши.         10         3           Раздел 9.         Туризм и спортивное ориентирование         16         ОК.1           Тема 9.1.         Уялы и топотрафические знаки.         8         ОК.2           Содержание учебного материала         4         2         ОК.3           Семинарские (практические)         1. Вязка улов.         4         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов спортивное ориентирование в системе спортивного ориентирования.         4         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов спортивного ориентирования.         Карта и компас         8         ОК.6         ОК.6           Содержание учебного материала         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ОК.6         ОК.6           Самостоятельная работа студентов содини мятие содини мятие содини размута по карте, на местности.         3         ОК.10         ПК 1.1         ПК 1.2         ПК 1.3         ПК 1.3	занятия	* *			ПК 3.2
Самостоятельная работа студентов упражнений по трупнам мыши.         Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по трупнам мыши.         16         ОК.1           Раздел 9 Туризм и спортивное оридентирование         16         ОК.2           Раздел 9 Туризм и спортивное оридентирование         8         ОК.2           Содержание учебного материала         4         2         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         3. Прохождение туристической полосы препятствий.         3         ОК.6           Самостоятельная работа студентов спортивное ориентирования.         Туризм и спортивное ориентирования.         4         2         ОК.7           Семинарские (практические) занятия         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ОК.10           Содержание учебного материала         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ОК.10           Семинарские (практические) занятия         Определение азимута по карте, на местности.         3         1 ПК 1.1         1 ПК 1.1           Самостоятельная работа студентов         Олежда и обувь туризм. Социальная адаптация средствами туризма.         4         3         3           Раздел 10.         Подвижные игры и эстафеты         40         ОК.1         ОК.2           Сомостоятельная работа студентов         1. Пионербол с дним мячами.					
Работа студентов   Упражнений по группам мыши.   16					
Раздел 9.         Туризм и спортивное орнентирование         16         OK.1           Содержание учебного материала         0K.2           Семинарские (практические)         1. Вязка улов.         4         2         0K.5           Занятия         3. Прохождение туристической полосы препятствий.         3         0K.6           Самостоятельная работа студентов         Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.         4         2         0K.5           Содержание учебного материала         8         0K.10         0K.11         0K.11         0K.11         0K.11         0K.11         0K.11         0K.10         0K.10         0K.10         0K.10         0K.10         0K.10         0K.10         0K.10         0K.10         0K.11         0K.12         0K.11         0K.12         0K.1			10	3	
Тема 9.1.         Узлы и топографические знаки.         8         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Вязка улов.         4         2         ОК.5           занятия         3. Прохождение туристической полосы препятствий.         3         ОК.6           Самостоятельная работа студентов физического воспитания. Классификация туризма и спортивное ориентирования.         4         2         ОК.7           Тема 9.2.         Карта и компас         8         ОК.10         ОК.10         ОК.10           Содержание учебного материала         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 3.2         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 3.2         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 3.2         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 3.2         ОК 1.0         ОК 1.0         ОК 1.0         ОК 1.0         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0	•				
Содержание учебного материала         ОК.3           Семинарские (практические)         1. Вязка улов.         4         2         ОК.3           (практические)         2. Топографические знаки.         3         ОК.5           занятия         3. Прохождение туристической полосы препятствий.         3         ОК.6           Самостоятельная работа студентов         Трунзм и спортивного ориентирование в системе онизического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.         4         2         ОК.7         ОК.7         ОК.7         ОК.6         ОК.7         ОК.9         ОК.9         ОК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1         ПК.1					
Семинарские (практические)         1. Вязка улов.         4         2         ОК. 5           занятия         3. Прохождение туристической полосы препятствий.         3         ОК. 6         ОК. 5           Самостоятельная работа студентов         Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.         4         2         ОК. 7         ОК. 8         ОК. 9         ОК. 10         ОК. 1         ОК. 10         ОК. 10         ОК. 10         ОК. 10         ОК. 2         ОК. 9         ОК. 9         ОК. 9         ОК. 9         ОК. 9         ОК.		1 1	8		
(практические)         2. Топографические знаки.         2         ОК.5           занятия         3. Прохождение туристической полосы препятствий.         3         ОК.6           Самостоятельная работа студентов работа студентов изического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.         4         2         ОК.7         ОК.8         ОК.9         ОК.9         ОК.9         ОК.9         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.11         ПК 1.3         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0         ОК 2.0					
Занятия   3. Прохождение туристической полосы препятствий.   3   ОК.6   Самостоятельная работа студентов   17уризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.   0   ОК.7   ОК.9   Темя 9.2.   Карта и компас   8   ОК.10   Содержание учебного материала   1. Понятие о карте. Измерение расстояний.   4   2   ОК.11   Содержание учебного материала   2. Ориентирование на местности.   3. Прохождение азимута по карте, на местности.   2   Ориентирование на местности.   3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.   3   Прохождение через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.   Об.2   ОК.2   Содержание учебного материала   Об.2   ОК.2   ОК.2   ОК.2   ОК.2   ОК.2   ОК.5			4		
Самостоятельная работа студентов         Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.         4         2         ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9           Тема 9.2. Карта и компас         8         ОК.10 ОК.10 ОК.11 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2           Семинарские (практические) занятия         1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Делектические) Занятия         4         2         ПК 3.2           Самостоятельная работа студентов         Олеждение дистанции с поиском контрольных пунктов.         3         ПК 3.2           Самостоятельная работа студентов         Олежда и обувь туриста и ориентировщика.         4         3           Раздел 10. Польижные игры и эстафеты рествами туризма.         40         ОК.1           Содержание учебного материала         20         ОК.2           Содержание учебного материала         0         ОК.3           Семинарские (практические) 2. Пионербол с двумя мячами.         10         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов воспитании.         10         2         ОК.6           Самостоятельная работа студентов месриала         10         2         ОК.10           Содержание учебного материала         2         1         0         0	` *	1 1			
работа студентов физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.  Тема 9.2. Карта и компас  Содержание учебного материала  Семинарские 1. Понятие о карте. Измерение расстояний. 4 2 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 3.2 Ориентирование на местности. 2. Ориентирование на местности. 3 ПГ 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.2 ПГ 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.2 ПК 3.2 ПГ 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК		1 71			
Содержание учебного материала   Содержание учебного материа			4	2	
Тема 9.2.         Карта и компас         8         OK.10           Содержание учебного материала         1. Понятие о карте. Измерение расстояний.         4         2         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 3.2         ОК.2         ОК.3         ОК.4         ОК.5         ОК.3         ОК.4         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.6         ОК.5         ОК.6         ОК.5         ОК.6         ОК.5         ОК.6         ОК.6         ОК.6         ОК.6         ОК.7         ОК.6         ОК.6 <td< td=""><td>работа студентов</td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>	работа студентов				
Содержание учебного материала   ОК.11   ПК 1.3   ПК 1.			0		
Содержание учебного материала  Семинарские  Применение подвижных игр в физическом  Тема 10.2. Применение подвижных игр в физическом  Востоятельная работа студентов  Самостоятельная оданятия  Семинарские  Применение подвижных игр в физическом  Тема 10.2. Подрижные игры в помещении  Содержание учебного материала  Применение подвижных игр в физическом  Тема 10.2. Подрижные игры в помещении  Содержание учебного материала  Семинарские  Применение подвижных игр в физическом  Содержание учебного материала  Семинарские  Применение подвижных игр в физическом  Тема 10.2. Подрижные игры в помещении  Содержание учебного материала  Семинарские  Применение подвижных игр в физическом  Воспитании.  Содержание учебного материала  Семинарские  Подвижные игры в помещении  Ок. 10  Содержание учебного материала  Семинарские  Применение подвижных игр в физическом  Воспитании.  Содержание учебного материала  Семинарские  Подвижные игры в помещении  Ок. 10  Содержание учебного материала  Семинарские  Подвижные игры в помещении  Ок. 11  ПК 1.3  ПК 3.2  ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.2  ОК.5  ОК.7  ОК.5  ОК.7  ОК.6  ОК.7  ОК.7  ОК.8  ОК.9  ОК.9  ОК.10  ОК.11  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 1.1  ПК 1.3  ПК 3.2			8		
П. Понятические   Определение азимута по карте, на местности.   2   3   3   3   3   3   3   3   3   3	1		4		
ПК 3.2   Прохождение азимута по карге, на местности.   3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.   2   3   3   3   3   3   3   3   3   3		1 1 1	4	2	
2. Ориентирование на местности.   3   3   3   3   3   3   3   3   3	` *				
Пунктов.	занятия	A A			111(3.2
Самостоятельная работа студентов         Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.         4         3           Раздел 10.         Подвижные игры и эстафеты         40         ОК.1           Тема 10.1.         Пионербол         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.4           Семинарские (практические) занятия         1. Пионербол с двумя мячами.         10         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов         Применение подвижных игр в физическом воспитании.         10         2         ОК.8         ОК.9           Содержание учебного материала         Подвижные игры в помещении         10         ОК.10         ОК.11         ОК.11         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 3.2         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.11         ПК 1.3         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 3.2         ПК 1.3         ПК 3.2         ОК.10         ОК.11         ПК 1.3 <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td>				3	
работа студентов Оздоровление через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.  Раздел 10. Подвижные игры и эстафеты 40 ОК.1  Тема 10.1. Пионербол 20 ОК.2  Содержание учебного материала ОК.3  Семинарские 1. Пионербол с одним мячом. 10 2 ОК.5  (практические) 2. Пионербол с двумя мячами. 3 ОК.6  Занятия ОК.7  Самостоятельная воспитании. 10 2 ОК.8  работа студентов воспитании. 10 ОК.10  Содержание учебного материала ОК.11  Содержание учебного материала ОК.11  Содержание учебного материала ОК.11  Семинарские 1. Игры на внимание. 5 2 ПК 1.1  ПК 1.1  ПК 1.1  ПК 1.3  Занятия 3. Игры на занятиях по спортивным играм. 2  4. Игры на занятиях по гимнастике. 5. Игры на воде. Оганизация подвижных игр в культурно-массовых работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры. Тема 10.3. Подвижные игры на местности 10  Содержание учебного материала	C		4	2	
средствами туризма.           Раздел 10.         Подвижные игры и эстафеты         40         ОК.1           Тема 10.1.         Пионербол         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Пионербол с одним мячом.         10         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов         Применение подвижных игр в физическом воспитании.         10         2         ОК.8         ОК.9           Тема 10.2.         Подвижные игры в помещении         10         2         ОК.10           Содержание учебного материала         10         2         ОК.11           Семинарские (практические) занятия         1. Игры на внимание.         5         2         ПК 1.1           Занятия         3. Игры на занятиях по спортивным играм.         2         1К 1.3         ПК 3.2           Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подтотовка и проведение игры.         5         3         3           Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подтотовка и проведение игры.         5         3         3           Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подтотовка и проведение игры.         5         3         3           Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подтотовка и проведени			4	3	
Раздел 10.         Подвижные игры и эстафеты         40         ОК.1           Тема 10.1.         Пионербол         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Пионербол с одним мячом.         10         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов         Применение подвижных игр в физическом ок.7         10         2         ОК.8           Содержание учебного материала         10         2         ОК.10           Содержание учебного материала         5         2         ПК 1.1           Семинарские (практические) занятия         2. Игры на внимание.         5         2         ПК 1.3           Занятия         3. Игры на занятиях по спортивным играм.         2         1 ПК 1.3           4. Игры на занятиях по гимнастике.         2         2           5. Игры на воде.         2         1 ПК 3.2           Самостоятельная работа студентов         Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5         3           Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10         10	раоота студентов				
Тема 10.1.         Пионербол         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Пионербол с одним мячом.         10         2         ОК.5           Самостоятельная работа студентов воспитании.         Применение подвижных игр в физическом ок.9         10         2         ОК.8           Содержание учебного материала         10         2         ОК.10           Содержание учебного материала         5         2         1 К.1.1           Семинарские (практические) занятия         1. Игры на внимание.         5         2         1 К.1.1           (практические) занятия         3. Игры на занятиях по спортивным играм.         2         1 К.1.3           4. Игры на занятиях по гимнастике.         2         2           5. Игры на воде.         2           Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5         3           Тема 10.3. Подвижные игры на местности         10         10	Danzaz 10		40		OV 1
Содержание учебного материала       ОК.3 ОК.4         Семинарские (практические) занятия       1. Пионербол с двумя мячами.       10       2       ОК.5         Самостоятельная работа студентов воспитании.       Применение подвижных игр в физическом воспитании.       10       2       ОК.8         Содержание учебного материала       Подвижные игры в помещении       10       ОК.10         Содержание учебного материала       ОК.11       ПК 1.1         Семинарские (практические) занятия       2. Игры на внимание.       5       2       ПК 1.1         Занятия       3. Игры на занятиях по спортивным играм.       2       ПК 1.3       ПК 3.2         Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5       3       3       ок.6         Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5       3       10       0         Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5       3       3       0         Содержание учебного материала       10       0       0       0       0       0					
Семинарские (практические)       1. Пионербол с одним мячом.       10       2       ОК.5         (практические)       2. Пионербол с двумя мячами.       3       ОК.6         занятия       0 К.7       ОК.7         Самостоятельная работа студентов       Применение подвижных игр в физическом воспитании.       10       2         Тема 10.2.       Подвижные игры в помещении       10       ОК.9         Содержание учебного материала       1. Игры на внимание.       5       2       ПК 1.1         (практические)       2. Игры на развитие физических качеств.       2       ПК 1.3         занятия       3. Игры на занятиях по спортивным играм.       2       ПК 3.2         Самостоятельная работа студентов       Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5       3         Тема 10.3.       Подвижные игры на местности       10       10			20		
Семинарские (практические) занятия         1. Пионербол с одним мячом. 2. Пионербол с двумя мячами.         10         2         ОК.5 ОК.6 ОК.7           Самостоятельная работа студентов         Применение подвижных игр в физическом воспитании.         10         2         ОК.8 ОК.9           Тема 10.2.         Подвижные игры в помещении         10         ОК.10           Содержание учебного материала         1. Игры на внимание. (практические) занятия         5         2         ПК 1.1 ПК 1.3           Занятия         3. Игры на занятиях по спортивным играм. 4. Игры на занятиях по гимнастике. 5. Игры на воде.         2         ПК 3.2           Самостоятельная работа студентов         Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5         3           Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10         10	Содержание учесного	материала			
(практические) занятия       2. Пионербол с двумя мячами.       3       ОК.6 ОК.7         Самостоятельная работа студентов воспитании.       Применение подвижных игр в физическом оК.9       10       2       ОК.8 ОК.9         Содержание учебного материала       10       ОК.10       ОК.11       ОК.11       ОК.11       ПК 1.1       ПК 1.1       ПК 1.1       ПК 1.3       ПК 1.3       ПК 1.3       ПК 3.2       ОГИ 10       ОК.10       ОК.10       ОК.10       ОК.10       ОК.10       ОК.10       ОК.10       ОК.11       ПК 1.1       ПК 1.1       ПК 1.1       ПК 1.3       ПК 1.3       ПК 1.3       ПК 3.2       ОГИ 10	Семинарские	1. Пионербол с одним мяном	10	2	
Занятия         ОК.7           Самостоятельная работа студентов воспитании.         Применение подвижных игр в физическом воспитании.         10         2         ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.10         ОК.11         ОК.11         ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 3.2         ПК 3.2         Организация по спортивным играм.         2         Организация подвижных игр в культурно-массовых работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5         3         ПК 3.2         Организация подвижные игры на местности         10         Организация подвижные игры на местности <td>_</td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td></td>	_		10		
Самостоятельная работа студентов         Применение подвижных игр в физическом воспитании.         10         2         ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.10 ОК.10 ОК.10 ОК.10 ОК.10 ОК.11 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 3.2           Семинарские (практические) занятия (практические) занятия (практические) то материала (практические) до матери	` *	2. Пионероол с двуми мичами.			
работа студентов         воспитании.         ОК.9           Тема 10.2.         Подвижные игры в помещении         10         ОК.10           Содержание учебного материала         ОК.11         ПК 1.1         ПК 1.1           Семинарские (практические)         1. Игры на внимание.         5         2         ПК 1.1           занятия         3. Игры на развитие физических качеств.         2         ПК 1.3           занятия         4. Игры на занятиях по спортивным играм.         2         2           4. Игры на занятиях по гимнастике.         2         2           5. Игры на воде.         5         3           Самостоятельная работа студентов         Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5         3           Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10         10		Применение полвижных игр в физическом	10	2	
Тема 10.2.         Подвижные игры в помещении         10         ОК.10           Содержание учебного материала         ОК.11         ПК 1.1           Семинарские (практические)         1. Игры на внимание.         5         2           Занятия         3. Игры на развитие физических качеств.         2         1 ПК 1.3           Занятия         4. Игры на занятиях по спортивным играм.         2         1 К 3.2           Самостоятельная работа студентов         Организация подвижных игр в культурно-массовых работа студентов         5         3           Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10           Содержание учебного материала         10		* *	10	_	ОК.9
Содержание учебного материала         ОК.11           Семинарские (практические)         1. Игры на внимание.         5         2           занятия         2. Игры на развитие физических качеств.         2           занятия         3. Игры на занятиях по спортивным играм.         2           4. Игры на занятиях по гимнастике.         2           5. Игры на воде.         2           Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5           Тема 10.3. Подвижные игры на местности         10           Содержание учебного материала         10	•		10		ОК.10
Семинарские (практические)         1. Игры на внимание.         5         2         ПК 1.1 ПК 1.3           занятия         3. Игры на занятиях по спортивным играм.         2         ПК 3.2           4. Игры на занятиях по гимнастике.         2         ПК 3.2           Самостоятельная работа студентов         Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         5         3           Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10         10					ОК.11
(практические)       2. Игры на развитие физических качеств.       2       ПК 1.3         занятия       3. Игры на занятиях по спортивным играм.       2         4. Игры на занятиях по гимнастике.       2         5. Игры на воде.       2         Самостоятельная работа студентов       Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5         Тема 10.3.       Подвижные игры на местности       10         Содержание учебного материала       10			5	2	ПК 1.1
Занятия       3. Игры на занятиях по спортивным играм.       2         4. Игры на занятиях по гимнастике.       2         5. Игры на воде.       2         Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5         Тема 10.3. Подвижные игры на местности       10         Содержание учебного материала       10				-	ПК 1.3
4. Игры на занятиях по гимнастике.       2         5. Игры на воде.       5. Игры на воде.         Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.       5         Тема 10.3. Подвижные игры на местности       10         Содержание учебного материала       10	` *	• • •	1		ПК 3.2
5. Игры на воде.         Самостоятельная работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.         Тема 10.3.       Подвижные игры на местности       10         Содержание учебного материала			1		1
Самостоятельная         Организация подвижных игр в культурно-массовых работа студентов         5         3           Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10           Содержание учебного материала         10			1		1
работа студентов мероприятиях. Подготовка и проведение игры.  Тема 10.3. Подвижные игры на местности 10  Содержание учебного материала	Самостоятельная		5	3	1
Тема 10.3.         Подвижные игры на местности         10           Содержание учебного материала         10					
Содержание учебного материала	•		10		1
					1
,	Семинарские	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	5	2	1

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формиру емые компетен ции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
(практические)				
занятия	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	5	3	
работа студентов				
Раздел 11.	Общая физическая подготовка	38		ОК.1
Содержание учебного	материала			ОК.2
Семинарские	1. Упражнения на развитие силы, выносливости,	16	2	ОК.3
(практические)	быстроты, ловкости, гибкости.			ОК.4
занятия				OK.5
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в		2	ОК.6
	сопротивлении, в парах.			ОК.7
	3. Тестирование физической подготовленности:		3	ОК.8
	челночный бег, наклон вперед, прыжки через			OK.9
	скакалку, прыжок в длину с места, поднимание			OK.10
	туловища из положения лежа на спине.			OK.11
Самостоятельная	Средства и методы развития физических качеств.	22	2	ПК 1.1
работа студентов				ПК 1.3
	P.C.F.C.	40.4		ПК 3.2
	ВСЕГО	404		

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

	Реализация рабочей програм	имы учеонои дисциплины предполагает наличие
3.1.1	учебного кабинета	_
3.1.2	лаборатории	_
3.1.3	зала	спортивный зал
		открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Γ
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ
	Скамейка гимнастическая мягкая	Γ
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Γ
	Скамья атлетическая, наклонная	Γ
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	$\Gamma$
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Γ
	Стойки для прыжков в высоту	Γ
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	K
3.2.3.	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К

	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Γ
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

#### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного 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

N₂	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
1	Муллер А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум	2020	гриф

#### Дополнительные электронные издания

No	Выходные данные электронного издания	Год	Гриф
		издания	
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие	2017	

#### Ресурсы Интернет

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/documents/extended\_search/more.htm?id=10748538@egNPA, 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/index.php, свободный

Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml, 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 компете нции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	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
	Усвоенные знания		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля:  — результатов выполнения домашней работы  — результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий  — результатов тестирования  — экспертная оценка на практических занятиях  Оценка в рамках текущего контроля:  — результатов тестирования  — экспертная оценка на
			практических занятиях
	Общие компетенции		-
OK 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.	<ul> <li>создание презентаций;</li> <li>наблюдение;</li> <li>экспертная оценка выполнения практического задания;</li> </ul>
OK 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul> <li>демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий</li> <li>выполнение практических заданий</li> <li>самоконтроль при выполнении практических заданий</li> </ul>	<ul> <li>наблюдение;</li> <li>тестирование;</li> <li>экспертная оценка выполнения практического задания;</li> </ul>
OK 3	Оценивать риски и принимать	<ul><li>– анализ качества достижений</li></ul>	<ul><li>наблюдение;</li></ul>

	решения в нестандартных	на уроках;	– тестирование;
	ситуациях.	– выбор и подготовка	– экспертная оценка
		соответствующих инвентаря,	выполнения практического
		оборудования;	задания;
		– самоконтроль в процессе	
		выполнения работы;	
		<ul> <li>соблюдение техники</li> </ul>	
OIC 4	0	безопасности	Coffee
OK 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации,	<ul> <li>эффективный поиск</li> <li>необходимой информации;</li> </ul>	Собеседование.
	необходимой для постановки	<ul><li>использование различных</li></ul>	
	и решения профессиональных	источников, включая	
	задач, профессионального и	электронные;	
	личностного развития.	<ul> <li>оценивание необходимости</li> </ul>	
	-	той или иной информации для	
		постановки и решения	
		профессиональных задач,	
		профессионального и	
OIC 5	11	личностного развития.	
OK 5	Использовать	– проектирование презентаций	Собеседование
	информационно-	в рамках самостоятельной работы.	Подготовка презентаций
	коммуникационные для	раооты.	
	технологии для совершенствования		
	профессиональной		
	деятельности.		
ОК 6	Работать в коллективе и	<ul> <li>соблюдение нормативно-</li> </ul>	– наблюдение;
	команде, взаимодействовать с	законодательных актов	– тестирование;
	руководством, коллегами и	– выполнение работ в малых	– экспертная оценка
	социальными партнерами.	группах, звеньях, бригадах;	выполнения практического
		– формирование	задания;
		коммуникативных способностей (в общении с	– зачеты;
		коллегами, руководством)	
		<ul><li>создание толерантного</li></ul>	
		пространства в коллективе;	
ОК 7	Ставить цели, мотивировать	<ul><li>организация деятельности</li></ul>	Экспертная оценка
	деятельность воспитанников,	воспитанников с учетом их	совместных проектов.
	организовывать и	интересов и возможностей.	
	контролировать их работу с		
	принятием на себя		
	ответственности за качество		
OK 8	образовательного процесса.	DOLLHOUGH WOOTH OFFICE	Собасановских
OK 6	Самостоятельно определять задачи профессионального и	<ul> <li>рациональность организации самостоятельной работы в</li> </ul>	Собеседование.
	личностного развития,	соответствии с задачами	
	заниматься	профессионального и	
	самообразованием, осознанно	личностного развития;	
	планировать повышение	<ul><li>своевременность сдачи</li></ul>	
	квалификации.	заданий, отчетов	
ОК 9	Осуществлять	– проявление интереса к	Тестирование.
	профессиональную	инновациям в области	
	деятельность в условиях	профессиональной	
	обновления ее целей,	деятельности;	
	содержания, смены технологий.	<ul> <li>демонстрация умения</li> <li>проектирования целей в</li> </ul>	
	телнологии.	проектирования целеи в соответствии нормативных	
		документов и программы	
L		документов и программы	

		Į į	<del> </del>
OK 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	развития образовательного учреждения;  — поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.  — демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
OKTI	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.  Профессиональные	<ul> <li>демонстрация знаний о педагогической профессии;</li> <li>планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.</li> </ul>	Защита портфолио.
ПК 1.1.	Компетенции Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие	- 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 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима	- показ техники выполнения	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

		работы с детьми раннего и	
		дошкольного возраста -	
		целесообразность подбора	
		физкультурного оборудования	
		для реализации двигательного	
		режима	
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми	- организовывать и проводить	Подготовка сообщений по
	дошкольного возраста	групповые и индивидуальные	изучаемым темам,
		занятия;	выступления с сообщениями.
		- проводить коррекционную	Устный, письменный опрос.
		работу с детьми, имеющими	Самооценка, взаимооценка,
		нарушения познавательной	внешняя оценка
		сферы;	преподавателя. Оценка
		- использовать разнообразные	домашних заданий.
		методы, формы и средства	Наблюдение и оценка на
		организации деятельности	практических занятиях
		детей на занятиях;	•
		- владеть способами	
		организации двигательной	
		деятельности. Осуществлять	
		профилактические действия в	
		целях оздоровления организма	

# 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры
Раздел 2.	Теоретические основы физической культуры
Раздел 3.	Гимнастика
Раздел 4.	Легкая атлетика
Раздел 5.	Волейбол
Раздел 6.	Баскетбол
Раздел 7.	Лыжные гонки
Раздел 8.	Новые виды спорта
Раздел 9.	Туризм и спортивное ориентирование
Раздел 10.	Подвижные игры и эстафеты
Раздел 11.	Общая физическая подготовка