



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

Копия верна

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

## ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности  
44.02.03 Педагогика дополнительного образования

(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2021

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

код	наименование специальности
44.02.03	Педагогика дополнительного образования

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

*[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]*

**Разработчики**

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Орлова Е.А.		преподаватель

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

11  
[число]

мая  
[месяц]  
*[дата представления на экспертизу]*

2021  
[год]

**Рекомендована**

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 8 от «25» мая 2021г.

*Председатель ПЦК*

*Н.Н.Вахнина*

**Рассмотрена**

научно-методическим советом ГПОУ

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

Протокол № 6 от «09» июня 2021г.

*Председатель совета*

*М.П.Герасимова*

## Содержание программы учебной дисциплины

<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>24</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>27</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

## Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

в рамках специальности СПО

44.02.03

[код]

Педагогика дополнительного образования

[наименование специальности полностью]

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

+

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

### 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. основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины

### Физическая культура

[наименование учебной дисциплины в соответствии с ФГОС]

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

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2	Проводить уроки
ПК 2.1	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия
ПК 2.2	Проводить внеурочные занятия
ПК 3.2	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу

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

всего часов **400** в том числе  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **400** часов, в том числе  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **200** часов,  
самостоятельной работы обучающегося **200** часов;

[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	400
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200
в том числе:		
2.1	лекции	48
2.2	семинарские и практические работы	152
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	200
в том числе:		
	<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии</i>	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	400

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование дисциплины

### 2 курс 1 семестр

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	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Влияние образа жизни на состояние здоровья</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Тренировочные нагрузки. Контроль и самоконтроль		1	
2	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения		1	
3	Техника безопасности на уроках физической культуры		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2. Кроссовая подготовка	4		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Строевые упражнения и гимнастическая терминология</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Методика подачи строевых команд		1	
2	Исходные положения рук, ног, туловища		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Запись примерных строевых упражнений 2. Запись исходных положений в упражнениях	4		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Организация и проведение подвижных игр и эстафет</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Виды и классификация подвижных игр		1	
2	Место игр и эстафет на уроках физической культуры		1	
3	Методика проведения и организация подвижных игр		1	
4	Особенности проведения эстафет		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор подвижных игр для детей 1-4 классов 2. Подбор эстафет с учетом физической подготовленности детей	4		
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Правила поведения на воде</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание)		2	
2	Первая помощь тонущему или выбившемуся из сил человеку на воде		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Основы планирования индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке 2. Общая физическая подготовка	4		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Плавание. Кроль на груди: держание на воде</b>			

Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»		2	
3	Скольжение на груди без работы ног. Скольжение на груди с работой ног		2	
4	Свободное плавание.		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности	4		
	2. Общая физическая подготовка			
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания</b>			
Практ. занятия		6		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на груди с работой ног. Согласование движений руками и ногами		2	
4	Согласование движений руками и дыхания		2	
5	Прыжки в воду, старты		2	
6	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Оказание первой помощи пострадавшему на воде	4		
	2. Общая физическая подготовка			
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Кроль на груди: освоение способа плавания в целом</b>			
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Согласование движений руками и ногами. Согласование движений руками и дыхания		3	
4	Освоение способа плавания в целом		2	
5	Нырание (доставание предметов)		2	
6	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		2	
Самостоятельная работа студентов	Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по плаванию в открытых водоемах	4		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Кроль на спине: скольжение с работой ног</b>			
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног		2	
4	Нырание (доставание предметов)		3	
5	Плавание любым способом до 100 м.		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Спасение тонущих: подплывание к пострадавшему, освобождение от захватов	2		
	2. Общая физическая подготовка			
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Кроль на спине: согласование движений руками и ногами</b>			
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками и ногами.		3	
4	Плавание любым способом до 100 м.		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Спасение тонущих: способы транспортировки	4		
	2. Общая физическая подготовка			
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Кроль на спине (освоение способа плавания в целом)</b>			



Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше		2	
2	. Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками и ногами		3	
4	Освоение способа плавания в целом		3	
5	Способы транспортировки пострадавшего		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2		
	2. Общая физическая подготовка			
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>			
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения на воде		2	
3	Досдача контрольных нормативов		3	

## 2 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Занятия физическими упражнениями в зимний период и межсезонье		1	
2	Температурный режим		1	
3	Нагрузка на уроках физической культуры. Внешние признаки утомления		1	
4	Техника безопасности на уроках физической культуры		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор лыжного инвентаря	2		
	2. Прохождение дистанции до 3 км. (без учета времени)			
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Игры на лыжах для детей младшего школьного возраста</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Требования к проведению игр на лыжах		1	
2	План объяснения игр		1	
3	Разделение на команды, выбор водящих		1	
4	Руководство процессом игры, подведение итогов игры		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор игр на лыжах для детей младшего школьного возраста	4		
	2. Подбор эстафет на лыжах			
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов</b>			
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Влияние лыжной подготовки на организм школьника		1	

2	Условия для занятий лыжами		1	
3	Характеристика техники ходьбы на лыжах		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Профилактика травматизма на лыжах 2. Подбор инвентаря и одежды	2		
Раздел 2.	Практический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
Тема 2.1.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника попеременного двухшажного хода (координация работы рук и ног, скользящий шаг)		2	
3	Техника спусков из различных стоек, подъем «елочкой»		2	
4	Прохождение дистанции 3 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	Прохождение дистанции 3 км.	2		
Тема 2.2.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, повороты на месте			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода		2	
3	Техника поворотов на месте		2	
4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
5	Прохождение дистанции 3 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	2		
Тема 2.3.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы и повороты на месте			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника попеременного двухшажного хода, бесшажного хода		2	
3	Техника поворотов на месте		2	
4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
5	Прохождение дистанции 3 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	Работа с литературой: подбор эстафет на лыжах	2		
Тема 2.4.	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника попеременного двухшажного хода		2	
3	Техника одновременного бесшажного хода		2	
4	Техника одновременного одношажного хода		2	
5	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		2	
6	Эстафеты		2	
Самостоятельная работа студентов	Прохождение дистанции до 5 км. без учета времени	3		
Тема 2.5.	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				

1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода		2	
3	Техника попеременного двухшажного хода.		2	
4	Техника одновременного двухшажного хода		2	
5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов, на спусках техники разных стоек, торможения «плугом» и «полуплугом»		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Овладение спусками различной крутизны 2. Прохождение дистанции до 5 км	3		
Тема 2.6.	Одновременный двухшажный ход, торможения плугом и полуплугом			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		3	
2	Техника одновременного одношажного хода		2	
3	Техника одновременного двухшажного хода		2	
4	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		2	
5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов		3	
Самостоятельная работа студентов	Распределения сил по дистанции (прохождение дистанции до 5 км.)	2		
Тема 2.7.	Гимнастика Элементы акробатики и опорный прыжок			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: Проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку		3	
2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки		2	
3	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост»		2	
4	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь»		2	
5	Подвижная игра – пионербол		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор строевых упражнений, упражнений в движении на осанку	2		
Тема 2.8.	Комбинация по акробатике и опорный прыжок			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: Проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку, разновидностей ходьбы и бега		3	
2	Общеразвивающие упражнения со скакалками		2	
3	Эстафеты		2	
4	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
5	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		3	
6	Подвижная игра – пионербол		3	
Самостоятельная работа студентов	1.Подбор упражнений в ходьбе и беге 2.Прыжки через скакалку 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	2		
Тема 2.9.	Скиппинг, комбинация по акробатике			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: Проведение строевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега		3	
2	Танцевальная композиция «Летка-Енька»		2	
3	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
4	Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)		2	
5	Скиппинг		2	
6	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	

7	Подвижная игра – пионербол с элементами судейства		2	
8	Учебная практика: организация и проведение подвижных игр и эстафет		3	
Самостоятельная работа студентов		1. ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	2	
		2. Приседания 25 раз – 3 подхода в течении 3-4 дней		
Тема 2.10		Акробатика, упражнения в равновесии		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений		3	
2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками		2	
3	Эстафеты с применением гимнастических палок.		2	
4	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
5	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		2	
6	Прыжки по кочкам, на препятствия		2	
7	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		3	
8	Учебная практика: организация и проведение подвижной игры, эстафет		3	
Самостоятельная работа студентов		Общая физическая подготовка	2	
		Тема 2.11.		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами		3	
2	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)		2	
3	Шаги польки, танцевальная композиция «Школьная полька»		2	
4	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		2	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз)		3	
6	Полоса препятствий.		2	
7	Игра на внимание		2	
Самостоятельная работа студентов		Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями.	2	
		Тема 2.12		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами		3	
2	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке		2	
3	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		3	
4	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки		2	
5	Прыжки через скакалку		2	
Самостоятельная работа студентов		Общая физическая подготовка	2	
		Стретчинг		
Тема 2.13		Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики		
Практ.занятия			2	
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения без предметов		3	
2	Специально беговые и прыжковые упражнения		2	
3	Прыжок в длину с места		2	
4	Игры и эстафеты		2	
5	Учебная практика: организация и проведение эстафет		3	
Самостоятельная работа студентов		Подбор эстафет с предметами	2	
		Тема 2.14		

	<b>по разделам программы</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения типа зарядки		3	
<b>2</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

### 3 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Индивидуальный подход к укреплению здоровья</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию		1	
<b>2</b>	Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья		1	
<b>3</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор индивидуальных упражнений для укрепления здоровья	2		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры</b>			
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Регулятивные, познавательные действия		1	
<b>2</b>	Коммуникативные, личностные действия		1	
<b>3</b>	Предметные, метапредметные задачи на уроках		1	
Самостоятельная работа студентов	Подбор примеров по формировании УУД	2		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Моделирование конспекта урока по физической культуре в начальной школе</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Структура урока		1	
<b>2</b>	Содержание частей урока		1	
<b>3</b>	Дозировка упражнений и заданий		1	
Самостоятельная работа студентов	Подбор материала для подготовительной и заключительной частей урока	4		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ в движении		1	
<b>2</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		1	
<b>3</b>	Техника бега на короткие дистанции		1	
<b>4</b>	Старты из различных исходных положений		1	

5	Учебная практика: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
6	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.		2	
Самостоятельная работа студентов	Кроссовая подготовка	2		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Кросс в чередовании с ходьбой</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ в кругу.		1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		1	
3	Челночный бег и их разновидности		1	
4	Бег 100 метров		2	
5	Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.		3	
6	Учебная практика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Кроссовая подготовка 2. Подготовка к учебной практике	2		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Развитие силы и выносливости</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ в движении		1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		1	
3	Кросс 500 (1000) метров		3	
4	Стретчинг		2	
5	Учебная практика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Прыжки через скакалку 2. Стретчинг 3. Правила игры в пионербол	2		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Гимнастика. Челночный бег и ее разновидности</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Различные виды перестроений		1	
2	ОРУ с предметами.		2	
3	Челночный бег (9х4), «елочка»		2	
4	Прыжки в длину с места		3	
5	Учебная практика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор эстафет с элементами акробатики	2		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ с предметами		1	
2	Прыжки через скакалку		3	
3	Творческое задание: подготовка упражнений с предметами		3	
4	Эстафеты с элементами акробатики		1	
5	Подвижная игра – пионербол. Судейство игры		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками	2		
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Скиппинг, упражнения со скакалками</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Строевые упражнения		1	
2	Учебная практика: проведение ОРУ со скакалками		3	
3	Творческое задание: выполнение упражнений с предметами		3	
4	Скиппинг		2	
5	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	

<b>6</b>	Учебная практика: Подвижная игра – пионербол. Судейство игры			3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор эстафет с гимнастическими палками	2			
	2. Общая физическая подготовка				
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Полоса препятствий</b>				
Практ.занятия		2			
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	ОРУ с палками		1		
<b>2</b>	Эстафеты с применением гимнастических палок		2		
<b>3</b>	Полоса препятствий		3		
<b>4</b>	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; приседания с отягощением; сгибание и разгибание рук		1		
<b>5</b>	Игра на внимание		2		
Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2			
	2. Подбор упражнений ритмической гимнастики				
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Круговая тренировка</b>				
Практ.занятия		2			
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Упражнения в движении		1		
<b>2</b>	Комплекс ритмической гимнастики		1		
<b>3</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту		3		
<b>4</b>	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки, скамеек		2		
<b>5</b>	Подвижные игры малой интенсивности		*		
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	4			
	Подбор упражнений для развития координационных способностей				
<b>Тема 2.9.</b>	<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху</b>				
Практ.занятия		2			
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Учебная практика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3		
<b>2</b>	Упражнения на развитие координационных способностей		2		
<b>3</b>	Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку		2		
<b>4</b>	Подачи мяча (прямая, боковая)		2		
<b>5</b>	Учебная игра.		2		
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	4			
	Подбор упражнений с мячами				
<b>Тема 2.10</b>	<b>Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, подачи</b>				
Практ.занятия		2			
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Учебная практика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3		
<b>2</b>	Упражнения с мячами		2		
<b>3</b>	Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку		2		
<b>4</b>	Подачи мяча (боковая, прямая)		2		
<b>5</b>	Прием мяча с подачи		2		
<b>6</b>	Нападающий удар		2		
<b>7</b>	Учебная игра		2		
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	2			
	Подбор игровых заданий с мячами				
<b>Тема 2.11.</b>	<b>Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры</b>				
Практ.занятия		2			
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Учебная практика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3		
<b>2</b>	Игровые задания с мячами.		2		
<b>3</b>	Ловля и передачи мяча разными способами		2		

4	Ведение мяча по прямой и между фишками		2	
5	Штрафной бросок		3	
6	Тактические действия игроков в защите		2	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	2		
<b>Тема 2.12.</b>	<b>Баскетбол: тактические действия</b>			
Прак.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.		3	
2	Игровые задания с мячами.		2	
3	Ловля и передачи мяча разными способами		2	
4	Ведение мяча по прямой и между фишками		2	
5	Штрафной бросок		3	
6	Тактические действия игроков в защите		2	
7	Учебная игра			
Самостоятельная работа студентов	Подбор эстафет с мячами	2		
<b>Тема 2.13.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>			
Прак.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Досдача контрольных нормативов		3	

### 3 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Тема 1.1 Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. Оздоровительная направленность закаливания		1	
2	Естественные факторы природы как основные виды закаливающих процедур		1	
3	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание).		2	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	2		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Основы проведения специальных упражнений		1	
2	Проведение упражнений на осанку		1	
3	Профилактика плоскостопия		1	
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений корригирующей гимнастики	3		



<b>Тема 1.3.</b>		<b>Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытом воздухе</b>		
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Виды и формы физкультурно-оздоровительных мероприятий		1	
2	Спортивный час на открытом воздухе		1	
3	Организация и содержание похода выходного дня		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Составление положения, сценария физкультурно-оздоровительного мероприятия	4		
<b>Тема 1.4.</b>		<b>Оздоровительный отдых. Основные виды туризма</b>		
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Виды и формы оздоровительного отдыха		1	
2	Основные виды туризма и формы самостоятельной организации туристической деятельности		1	
3	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: туризм)		2	
Самостоятельная работа студентов	Запись в тетрадь топографических знаков.	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Плавание. Кроль на груди: скольжение с работой ног</b>		
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше.		1	
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой		1	
3	Скольжение на груди		2	
4	Скольжение на груди с работой ног		2	
5	Развитие выносливости		2	
6	Свободное плавание		3	
Самостоятельная работа студентов	Влияние плавания на закаливание организма	2		
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Кроль на груди: согласование движений руками и ногами</b>		
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше.		2	
2	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»		3	
3	Скольжение на груди		2	
4	Скольжение на груди с работой ног		3	
5	Согласование движений руками и ногами.		2	
6	Прыжки в воду		2	
7	Развитие выносливости		3	
Самостоятельная работа студентов	Простейшие процедуры закаливания	3		
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания</b>		
Практ.занятия		4		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ на суше		1	
2	Подготовительные упражнения на воде		1	
3	Скольжение на груди с работой ног		3	
4	Согласование движений руками и дыхания		2	
5	Прыжки в воду, старты		2	
6	Способы транспортировки пострадавшего		2	
7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		3	
Самостоятельная	1. Методика проведения закаливающих процедур	3		

работа студентов		2. Общая физическая подготовка				
Тема 2.4.		Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом				
Практ.занятия				4		
Содержание учебного материала						
1	ОРУ на суше			1		
2	Подготовительные упражнения на воде			1		
3	Согласование движений руками и ногами.			2		
4	Согласование движений руками и дыхания.			2		
5	Освоение способа плавания в целом.			3		
6	Нырание (доставание предметов).			2		
7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)			3		
Самостоятельная работа студентов		1. Предупреждение простудных заболеваний		3		
		2. Общая физическая подготовка				
Тема 2.5.		Кроль на спине: скольжение с работой ног				
Практ.занятия				4		
Содержание учебного материала						
1	ОРУ на суше			2		
2	Подготовительные упражнения на воде			2		
3	Скольжение на спине с работой ног.			2		
4	Нырание (доставание предметов)			3		
5	Плавание любым способом до 100 м.			2		
Самостоятельная работа студентов		1. Вода как средство восстановления организма		3		
		2. Общая физическая подготовка				
Тема 2.6.		Кроль на спине: согласование движений руками и ногами				
Практ.занятия				2		
Содержание учебного материала						
1	ОРУ на суше			1		
2	Подготовительные упражнения на воде			2		
3	Скольжение на спине с работой ног			3		
4	Согласование движений руками и ногами			2		
5	Плавание любым способом до 100 м.			3		
Самостоятельная работа студентов		1. Общая физическая подготовка		3		
		2. Способы транспортировки пострадавшего				
Тема 2.7.		Кроль на спине: общая координация				
Практ.занятия				2		
Содержание учебного материала						
1	ОРУ на суше			3		
2	Подготовительные упражнения на воде			2		
3	Скольжение на спине с работой ног			2		
4	Согласование движений руками и ногами.			2		
5	Освоение способа плавания в целом.			3		
6	Способы транспортировки пострадавшего			2		
Самостоятельная работа студентов		1. Общая физическая подготовка		4		
		2. Подбор станций для развития физических качеств				
Тема 2.8.		Туризм. Туризм как средство физического воспитания				
Практ.занятия				2		
Содержание учебного материала						
1	ОРУ в движении.			1		
2	Передвижение по пересечённой местности			2		
3	Круговая тренировка: 3-4 станций для развития физических качеств, 2-3 станции с использованием компаса, карты, вязки узлов.			2		
4	Подвижные игры на местности			2		
Самостоятельная работа студентов		1. Запись в тетрадь видов узлов.		4		
		2. Кросс по пересеченной местности				
Тема 2.9.		Выявление уровня освоения контрольных нормативов				

	<b>по разделам программы</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
<b>2</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

#### 4 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Физические способности человека и их развитие</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Индивидуальное развитие физических качеств		1	
<b>2</b>	Техника безопасности при занятиях физической культурой и при самостоятельных занятиях		2	
<b>3</b>	Средства развития индивидуальных физических качеств		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Понятие об оздоровительных системах физических упражнений. 2. Бег по пересечённой местности	3		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Новые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>			
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Различные виды новых видов спорта		1	
<b>2</b>	Формирование представлений о влиянии физических упражнений на организм		1	
<b>3</b>	Организация самостоятельных занятий		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Основные понятия: массовый спорт; спорт высших достижений. 2. Бег по пересеченной местности	3		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Негативное влияние вредных привычек на организм		1	
<b>2</b>	Поддержание работоспособности организма, профилактика стрессовых состояний		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Понятие об оздоровительных системах физических упражнений. 2. Общая физическая подготовка	3		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Гимнастика. Атлетические упражнения для развития физических качеств</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
Практ. занятия		4		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в кругу, в парах		1	
<b>2</b>	Работа по станциям		2	
<b>3</b>	Упражнения на развитие физических качеств		2	

4	Стрейтчинговая гимнастика			2	
Самостоятельная работа студентов		1. Подбор индивидуальных упражнений для развития основных групп мышц	4		
		2. Общая физическая подготовка			
Тема 2.2.		Новые виды спорта			
Практ. занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения под музыку (комплекс ритмической гимнастики)			1	
2	Специальные упражнения для улучшения телосложения			2	
3	Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса			2	
4	Упражнения на растягивание			2	
Самостоятельная работа студентов		1. Общая физическая подготовка	2		
		2. Стретчинг			
Тема 2.3.		Развитие физических качеств методом круговой тренировки			
Практ. занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения без предметов			1	
2	Прыжковые упражнения.			2	
3	Круговая тренировка			2	
4	Тестирование: прыжок в длину с места			3	
5	Подвижные игры и эстафеты			2	
Самостоятельная работа студентов		1. Развитие физических качеств на тренажерах	3		
		2. Стретчинг			
Тема 2.4.		Общая физическая подготовка			
Практ. занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения без предметов			1	
2	Полоса препятствий			2	
3	Игры с перебежками			2	
4	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.			3	
5	Упражнения на расслабление.			2	
Самостоятельная работа студентов		1. Развитие физических качеств на тренажерах	4		
		2. Стретчинг			
Тема 2.5.		Спортивные игры. Игровой калейдоскоп			
Практ. занятия			4		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении			2	
2	Игровые задания с использованием баскетбольного мяча			2	
3	Эстафеты с мячами			2	
4	Стритбол			2	
5	Тестирование: Прыжки через скакалку за 1 мин.			3	
Самостоятельная работа студентов		1. Правила судейства игровых заданий	3		
		2. Общая физическая подготовка			
Тема 2.6.		Лыжная подготовка Совершенствование способов передвижений на лыжах			
Практ. занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода			1	
2	Способы поворотов на месте.			2	
3	Техника преодоления спусков и подъёмов			2	
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км.			3	
Самостоятельная работа студентов		1. Организация занятий по лыжной подготовке: учебная площадка, учебная лыжня и методика её подготовки	3		

	2. Прохождение дистанции до 3 км.			
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Техника преодоления спусков и подъёмов, передвижение по трассе</b>			
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Преодоление дистанции различного рельефа		3	
<b>2</b>	Повороты на месте и в движении.		2	
<b>3</b>	Техника преодоления спусков и подъёмов		2	
<b>4</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Принцип учета метеорологических условий и режима занятий с учащимися разных возрастных групп	3		
	2. Прохождение дистанции до 5 км.			
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Применение хода в зависимости от рельефа местности.</b>			
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1	
<b>2</b>	Способы поворотов на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад		2	
<b>3</b>	Одновременные ходы		2	
<b>4</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений для освоения скользящего шага	3		
	2. Прохождение дистанции до 5 км.			
<b>Тема 2.9.</b>	<b>Попеременный и одновременные ходы.</b>			
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Подводящие и игровые упражнения для попеременно двухшажного хода («самокат», «сколько шагов?», «под воротами»)		2	
<b>2</b>	Упражнения для освоения работы рук.		2	
<b>3</b>	Основные фазы одновременных ходов		2	
<b>4</b>	Прямолинейные лыжные эстафеты.		2	
<b>5</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Методика обучения поворотам на лыжах в зависимости от возраста с использованием игровых моментов	2		
	2. Прохождение дистанции до 3 км.			
<b>Тема 2.10</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>			
Практ. занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
<b>2</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

#### 4 курс 2семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Теоретический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2

				ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Спорт в физическом воспитании студентов</b>			
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Основные понятия: массовый спорт; спорт высших достижений; оздоровительные системы физических упражнений.		1	
<b>2</b>	Профилактика травматизма, простудных заболеваний.		1	
<b>3</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры.		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Участие спортсменов нашей республики в Олимпиадах 2. Общая физическая подготовка	4		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>ГТО как средство достижения физического совершенства</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	История возникновения ГТО		1	
<b>2</b>	Содержание и требования по выполнению нормативов		1	
<b>3</b>	Условия присвоения знака		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Самостоятельное апробирование норм ГТО 2. Общая физическая подготовка	4		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Физическая культуры в профессиональном и социальном развитии человека</b>			
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Понятия физическая рекреация, физическая реабилитация		1	
<b>2</b>	Функции физической культуры		1	
Самостоятельная работа студентов	1. Роль самостоятельных занятий физической культурой 2. Общая физическая подготовка	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Спортивные игры Развитие физических качеств</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
<b>2</b>	Развитие физических качеств методом круговой тренировки с использованием мячей.		2	
<b>3</b>	Тестирование: Прыжок в длину с места		3	
<b>4</b>	Спортивные и подвижные игры		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений для выполнения под музыку 2. Подготовка к сдаче теста: поднимание туловища	2		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения со скакалкой		1	
<b>2</b>	Тестирование: Прыжки через скакалку за 1 мин.		2	
<b>3</b>	Работа по станциям (круговая тренировка)		3	
<b>4</b>	Тактические и комбинационные действия в спортивных играх		2	
<b>5</b>	Подвижные игры и игровые задания с мячами		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений для выполнения под музыку 2. Подготовка к сдаче теста: поднимание туловища	2		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Гимнастика Элементы новых видов спорта</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Комплекс ритмической гимнастики		1	

2	Элементы аэробики на уроках физической культуры		2	
3	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		3	
4	Упражнения общей физической подготовки		2	
5	Скиппинг		2	
Самостоятельная работа студентов	Средства для формирования профессионально значимых двигательных навыков	2		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Формирование профессионально значимых двигательных навыков</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Комплекс ритмической гимнастики		1	
2	Калланетика		2	
3	Упражнения на растягивание и восстановление		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Средства для профессионально важных физических и психических качеств	2		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Аэробика		1	
2	Танцевальные упражнения.		1	
3	Музыкальные игры		2	
4	Стрейтчинг		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор и выполнение упражнений на различные группы мышц	2		
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>			
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения без предмета		2	
2	Досдача контрольных нормативов		3	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

- 3.1.1 учебного кабинета 107 Кабинет теории и истории физической культуры и адаптивной физической культуры

*[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]*

- 3.1.2 лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий;

- 3.1.3 зала спортивный зал;  
библиотека;  
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	<b>Печатные пособия</b>	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
	<b>Гимнастика</b>	
	Стенка гимнастическая	Ф
	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	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф
	Коврик гимнастический	Ф
	Акробатическая дорожка	Д



Маты гимнастические	Ф
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
Мяч малый (теннисный)	Ф
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Ф
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
<b>Легкая атлетика</b>	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
<b>Спортивные игры</b>	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
Мячи баскетбольные	Ф
Жилетки игровые с номерами	Ф
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Ф
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
<b>Лыжная подготовка</b>	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
<b>Средства до врачебной помощи</b>	
Аптечка медицинская	К

#### Условные обозначения

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

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

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

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

### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации 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

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия.	2017	допущен
2.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия.	2018	допущен
3.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для вузов / [Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия.	2019	допущен
4.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия.	2019	рекомен

##### Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	для авторизир. пользователей 2018	

##### Интернет-Ресурсы

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

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

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

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>		
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка выполнения практического задания
	<b>Усвоенные знания</b>		
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	контрольная работа, устный опрос
	основы здорового образа жизни	- знает основы здорового образа жизни	устный опрос

	Общие компетенции		
	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
	ОК 3. Оценивать риски и	- решение стандартных и	Выполнение текстовых

	принимать решения в нестандартных ситуациях.	нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
	ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - владение профессиональной лексикой; - соблюдение субординационных отношений; - продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп; - привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач.	Экспертная оценка при защите творческих проектов.
	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
	ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность	- проявление интереса к инновациям в области	Тестирование.

	в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	
	ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности	Собеседование
	ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	- демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами	Устный опрос
<b>Профессиональные компетенции</b>			
	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.	Текущий контроль  Разработка конспектов уроков.
	ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	- качество проведения урока; - методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - соответствие требованиям техники безопасности на занятиях; - качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями; - демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении; - соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися.	Дневники по учебной и производственной практике. Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.
	ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт	- планирование обобщения педагогического опыта в	Текущий контроль Оценка аннотации

	и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	<p>соответствии с алгоритмом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности</li> <li>- полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки</li> <li>- обоснованность выбора педагогической и методической литературы;</li> <li>- обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера;</li> <li>- сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся;</li> <li>- качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий;</li> <li>- логичность составленной программы профессионального совершенствования.</li> </ul>	<p>студента к созданной им базе данных</p> <p>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности</p> <p>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p>
	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам.</li> <li>- логичность выступлений с аргументированностью выбора формы;</li> <li>- демонстрация правильности оформления педагогических разработок;</li> <li>- соответствие педагогических разработок методическим требованиям;</li> <li>- качество презентации результатов педагогической деятельности;</li> <li>- полнота оформления портфолио педагогических достижений.</li> </ul>	<p>Текущий контроль</p> <p>Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиям СИБИБ (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)</p> <p>Оценка презентаций педагогических разработок</p>

#### 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Бег 100 метров	*
Бег на среднюю дистанцию	*
Кросс 1000 метров	*
Поднимание туловища за 1 мин	*
Прыжки через скакалку за 1 мин	*
Челночный 9х4	*
Прыжок в длину с места	*
Комбинации по гимнастике	По технике выполнения
Технические приёмы в волейболе	
Технические приёмы в баскетболе	
Техника способов передвижения на лыжах	
Элементы и стили плавания	
Прикладные виды физических упражнений	

\*2 раза в год (сентябрь, май) проводится тестирование физической подготовленности.

На 2 курсе (1 семестр) выставляются отметки: «5» -результат показан выше среднего по группе; «4» - средний результат по группе; «3»- ниже среднего по группе. Начиная со 2 семестра выставляются отметки по индивидуальному приросту результатов