



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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «СППК»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Для студентов, обучающихся по специальности
(базовый уровень)

44.02.02 Преподавание в начальных классах
(углубленная подготовка)

Форма обучения - заочная

Сыктывкар, 2022

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

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

| код | наименование специальности |
|----------|----------------------------------|
| 44.02.02 | Преподавание в начальных классах |

(основная профессиональная образовательная программа среднего
профессионального образования углубленной подготовки)

Разработчик

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|---|----------------------------|---|---------------|
| 1 | Шахватова Елена Васильевна | первая категория | преподаватель |

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20
[число]

апреля
[месяц]
[дата представления на экспертизу]

2022
[год]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «25» апреля 2022 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

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

Протокол № 3 от «27» мая 2022 г.

Содержание

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины | 14 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 17 |

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

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

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

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

| Код | Наименование результата обучения |
|--------------------------|---|
| 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 |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |
| ОК 9 | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий |
| ОК 10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. |
| ОК 11 | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм |
| Профессиональные компетенции | |
| ПК 1.1 | Определять цели и задачи, планировать уроки |
| ПК 1.2 | Проводить уроки |
| ПК 2.1 | Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия |
| ПК 2.2 | Проводить внеурочные занятия |
| ПК 3.2 | Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу |
| ПК 3.3 | Проводить внеклассные мероприятия |

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

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

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

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

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

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

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

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

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

3.2. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

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

Технические средства обучения

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

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

Условные обозначения

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

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

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

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

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

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

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

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

Дополнительные электронные издания

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

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

Ресурсы Интернет по физической культуре

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Примерный перечень

вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Вариант № 1

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

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

Вариант № 2

Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека

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

Вариант № 3

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

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

Вариант № 4

Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи

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

Вариант № 5

Физическая культура в управлении совершенствованием организма

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

Вариант № 6

Физическая культура как составляющая здорового образа жизни

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

Вариант №7

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

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

Вариант №8

Двигательный режим: сочетание труда и отдыха.

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

Вариант №9

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

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

Вариант №10

Двигательная активность в жизни человека

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