

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

Общий гуманитарный и социальноэкономический цикл

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по

специальности среднего профессионального образования

код	код наименование специальности	
44.02.02	Преподавание в начальных классах	

(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	Чистякова Мария Егоровна	высшая	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

15	мая	2021
[число]	[месяц]	[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

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

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

Физиче	ская культура
[наименование дисцип	лины в соответствии с ФГОС]
1.1. Область применения рабоч	чей программы учебной дисциплины
Рабочая программа учебной дисцип ФГОС СПО	лины является частью ППССЗ в соответствии с
	еподавание в начальных классах
[код]	[наименование специальности полностью]
укрупненной группы специальностей	44.00.00 Образование и педагогические
	науки
	[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]
Рабочая программа учебной дисципли	ины может быть использована
только в рамках реализации специальности	44.02.02 Преподавание в начальных классах
	[код] [наименование специальности полностью]
	разовании при реализации программ повышения
квалификации и переподготовки	
	44.02.02 Преподавание в начальных классах
[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]	[код] [наименование специальности полностью]
в рамках специальности СПО	44.02.02 Преподавание в начальных классах
2 pm	[код] [наименование специальности полностью]
•	сциплины в структуре основной
профессиональной образовате. Данная учебная дисциплина входит:	льной программы
в обязательную часть циклов ППССЗ	ОГСЭ.05 Физическая культура
,	3 31
4.4.77	_
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	исциплины – требования к результатам
освоения учебной дисциплины	:
В результате освоения учебной дисци	плинт обущающийся получен уметт.
1. использовать физкультурно-озд	1
_	ижения жизненных и профессиональных
целей	
В результате освоения учебной дисци	
1. о роли физической культуры в	общекультурном, профессиональном и
социальном развитии человека	
2. основы здорового образа жизни	1

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

[наименование учебной дисциплины в соответствии с ФГОС]

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

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции
OK 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
OK 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
OK 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
OK 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологи для совершенствования профессиональной деятельности.
OK 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
OK 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
OK 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
OK 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
OK 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
	Профессиональные компетенции
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
ПК 3.3	Проводить внеклассные мероприятия

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

J 10011011 A110411110	*******		
всего часов	400	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося	400	часов, в том	числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающе	егося 200		часов,
самостоятельной работы обуч	учающегося 200		часов;
[количество часов вносится в соответствии с р	рабочим учебным плано	м 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 то	м числе:	
2.1	лекции	48
2.2	семинарские и практические работы	152
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	200
4	Промежуточная аттестация: 3,4,5,6,7 – зачет; 8 – диф.зачет	
5	Итого	400

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура Наименование дисциплины

2 курс 1 семестр

Номе	ер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоени я	Формир уемые компете нции (ОК, ПК)
	1	2	3	4	077.1.44
Раздо	ел 1.	Теоретический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 1.1.	Влияние образа жизни на состояние здоровья			
Лекц			2		
Соде	ржание учебного				
1		е нагрузки. Контроль и самоконтроль		1	
2		ереутомление, их признаки и меры предупреждения		1	
3	Техника безопа	сности на уроках физической культуры		2	
Само	стоятельная	1. Дневник самонаблюдения за физическим развитием и	4		
работ	га студентов	физической подготовленностью			
		2. Кроссовая подготовка			
	Тема 1.2.	Строевые упражнения и гимнастическая терминология			
Лекц	ии		2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Методика пода	чи строевых команд		1	
2	Исходные поло	жения рук, ног, туловища		1	
Само	стоятельная	1. Запись примерных строевых упражнений	4		
работ	га студентов	2. Запить исходных положений в упражнениях			
	Тема 1.3.	Организация и проведение подвижных игр и эстафет			
Лекц	ии		2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Виды и классио	рикация подвижных игр		1	
2	Место игр и эст	гафет на уроках физической культуры		1	
3	Методика пров	едения и организация подвижных игр		1	
4	Особенности п	роведения эстафет		1	
Само	стоятельная	1. Подбор подвижных игр для детей 1-4 классов	4		
работ	га студентов	2. Подбор эстафет с учетом физической подготовленности детей			
	Тема 1.4.	Правила поведения на воде			
Лекц	ии		2		
Соде	ржание учебного				
1		сности на уроках физической культуры (раздел: плавание)		2	
2	Первая помош	ць тонущему или выбившемуся из сил человеку на воде		1	
Само	стоятельная	1. Основы планирования индивидуальной системы занятий	4		
работ	га студентов	по общефизической подготовке			
		2. Общая физическая подготовка			
Разд	ел 2.	Практический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 2.1.	Плавание. Кроль на груди: держание на воде	 		

Практ	г. занятия		4		
	жание учебного	материала	•		
<u>годер</u>	•	щие упражнения на суше.		2	
2		ные упражнения: «поплавок», «звездочка		2	
3	Скольжение на груди без работы ног. Скольжение на груди с работой ног			2	
4	Свободное план	17 1		2	
	тоятельная	1. Влияние занятий физическими упражнениями на	4		
	а студентов	динамику работоспособности	7		
pucci	w vij Aviii ob	2. Общая физическая подготовка			
· <u> </u>	Тема 2.2.	Кроль на груди: согласование движений руками и			
1		дыхания			
Практ	г. занятия		6		
Содер	жание учебного	материала			
1	Общеразвиваю	щие упражнения на суше.		2	
2		ные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на	груди с работой ног. Согласование движений руками и		2	
	ногами				
4	Согласование д	вижений руками и дыхания		2	
5	Прыжки в воду	, старты		2	
6	Развитие вынос	сливости (плавание любым способом 50 м.)		2	
Самос	тоятельная	1.Оказание первой помощи пострадавшему на воде	4		
работа	а студентов	2.Общая физическая подготовка			
1	Тема 2.3.	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом			
Практ	г. занятия	î î	4		
Содер	жание учебного	материала			
1	·	щие упражнения на суше		2	
2	_	ные упражнения на воде		2	
3		вижений руками и ногами. Согласование движений руками		3	
1	и дыхания	13			
4		оба плавания в целом		2	
5		авание предметов)		2	
6		еливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		2	
Самос	стоятельная	Особенности организации и гигиенические требования к	4		
	а студентов	проведению занятий по плаванию в открытых водоемах			
	Тема 2.4.	Кроль на спине: скольжение с работой ног			
Практ	г. занятия		4		
	жание учебного	материала			
1	•	щие упражнения на суше.		2	
2	_	ные упражнения на воде		2	
3		спине с работой ног		2	
4		авание предметов)		3	
5	1	им способом до 100 м.		2	
	тоятельная	1. Спасение тонущих: подплывание к пострадавшему,	2		
	а студентов	освобождение от захватов	_		
1	J. 1	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.5.	Кроль на спине: согласование движений руками и			
İ	·	ногами			
Практ	г. занятия		4		
Содер	жание учебного	материала			
1	Общеразвиваю	щие упражнения на суше.		2	
2	Подготовителы	ные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на	а спине с работой ног. Согласование движений руками и		3	
	ногами.				
4	Плавание любы	ым способом до 100 м.		2	
	стоятельная	1. Спасение тонущих: способы транспортировки	4		
работа	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.6.	Кроль на спине (освоение способа плавания в целом)			

Прак	т. занятия		4		
Содер	жание учебного	материала			
1	Общеразвиваю	щие упражнения на суше		2	
2	. Подготовител	ьные упражнения на воде		2	
3	Скольжение на	спине с работой ног. Согласование движений руками и		3	
	ногами				
4	Освоение способа плавания в целом			3	
5	5 Способы транспортировки пострадавшего			2	
Самос	Самостоятельная 1. Самоконтроль в процессе физического воспитания		2		
работ	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.7.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов			
		по разделам программы			
Прак	т. занятия		2		
Содер	жание учебного	материала			
1	1 Общеразвивающие упражнения на суше.			2	
2	2 Подготовительные упражнения на воде			2	
3	Досдача контро	льных нормативов		3	

2 курс 2 семестр

Hon	иер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объе м часов	Уровен ь освоен ия	Форми руемые компет енции (ОК, ПК)
D.	1	2	3	4	ОК 1-11
Раздо		Теоретический			ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 1.1.	Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях			
Лекц	ии		2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Занятия физич	ескими упражнениями в зимний период и межсезонье		1	
2	Температурны			1	
3		оках физической культуры. Внешние признаки утомления		1	
4	Техника безоп	асности на уроках физической культуры		2	
Само	стоятельная	1. Подбор лыжного инвентаря	2		
работ	га студентов	2. Прохождение дистанции до 3 км. (без учета времени)			
	Тема 1.2.	Игры на лыжах для детей младшего школьного возраста			
Лекц	ии	1	2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Требования к і	проведению игр на лыжах		1	
2	План объяснен	ия игр		1	
3	Разделение на	команды, выбор водящих		1	
4	Руководство г	процессом игры, подведение итогов игры		1	
Само	стоятельная	1. Подбор игр на лыжах для детей младшего школьного	4		
работ	га студентов	возраста			
		2. Подбор эстафет на лыжах			
	Тема 1.3.	Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов			
Лекции			4		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Влияние лыжн	ой подготовки на организм школьника		1	

2	Условия для за	имажил йиткн		1	
3		а техники ходьбы на лыжах		1	
	стоятельная	1. Профилактика травматизма на лыжах	2		
	га студентов	2. Подбор инвентаря и одежды	_		
Разд	•	Практический			OK 1-11
		•			ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2
	T 2.1	п			ПК3.2-3.3
	Тема 2.1.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход,			
Прат	т.занятия	спуски и подьемы	2		
	ржание учебного	материала			
1	·	разминочного круга		2	
2		еменного двухшажного хода (координация работы рук и ног,		2	
_	скользящий ша			_	
3	'	ов из различных стоек, подъем «елочкой»		2	
4		дистанции 3 км.		3	
Само	остоятельная	Прохождение дистанции 3 км.	2		
работ	га студентов				
	Тема 2.2.	Попеременный двухшажный и одновременный			
		бесшажный ходы,повороты на месте			
	кт.занятия		2		
	ржание учебного	1			
1		разминочного круга		3	
2	_	ременного двухшажного хода, одновременного бесшажного		2	
	хода				
3	Техника повор			2	
4		ов из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
5		дистанции 3 км.	2	3	
	стоятельная	Общая физическая подготовка	2		
paoo	га студентов Тема 2.3.	Потоположения за труктория за ториотично			
	1 ema 2.3.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, спуски ,подъемы и повороты на месте			
Прат	кт.занятия	оссшажный ход, спуски ,подысмы и повороты на месте	2		
	ржание учебного	материала			
1	·	разминочного круга		3	
2		еменного двухшажного хода, бесшажного хода		2	
3	Техника повор			2	
4		ов из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
5	Прохождение	дистанции 3 км.		3	
Само	стоятельная	Работа с литературой: подбор эстафет на лыжах	2		
рабо	га студентов				
	Тема 2.4.	Одновременный бесшажный и одновременный			
		одношажный ход			
_	кт.занятия		2		
	ржание учебного	•		2	
1		разминочного круга		3	
2		еменного двухшажного хода		2	
3		ременного бесшажного хода		2	
5		ременного одношажного хода		2	
6		жения «плугом» и «полуплугом»		2 2	
	Эстафеты эстоятельная	Прохождение дистанции до 5 км. без учета времени	3		
	га студентов	пролождение дистанции до 3 км. ост учета времени	3		
ρασσ	Тема 2.5.	Одновременный одношажный и одновременный			
	i Unia 2.J.	двухшажный ход			
Прат	кт.занятия	7-V	2		
•	ржание учебного	материала			
		.	<u> </u>	1	_1

					1
1		азминочного круга		3	
2	Техника однов	ременного бесшажного хода, одновременного одношажного	T	2	
	хода				
3	Техника попере	еменного двухшажного хода.		2	
4	Техника одновр	ременного двухшажного хода		2	
5		цистанции до 5 км. с использованием изученных ходов, на		3	
	*	и разных стоек, торможения «плугом» и «полуплугом»			
Самос	стоятельная	1. Овладение спусками различной крутизны	3		
	а студентов	2. Прохождение дистанции до 5 км			
Pacci	Тема 2.6.	Одновременный двухшажный ход, торможения плугом			
	1 CMa 2.0.	и полуплугом			
Прак	т.занятия	H HOJIYHJIYI OM	2		
_	жание учебного	матариа па	2		
<u>Содс</u> р		•		2	
1		азминочного круга		2	
2	*	ременного одношажного хода			
3		ременного двухшажного хода		2	
4		жения «плугом» и «полуплугом»		2	
5		истанции до 5 км. с использованием изученных ходов		3	
	стоятельная	Распределения сил по дистанции (прохождение дистанции	2		
работ	а студентов	до 5 км.)			
	Тема 2.7.	Гимнастика			
		Элементы акробатики и опорный прыжок			
Прак	т.занятия		2		
	жание учебного	материала			
1		ика: Проведение строевых упражнений, упражнений в		3	
1	движении на ос			3	
2				2	
3		щие упражнения типа зарядки е упражнения: кувырки, стойки, «мост»		2	
		* * * * *			
4		ок через гимнастического козла способом «ноги врозь»		2	
5	Подвижная игр			2	
	стоятельная	Подбор строевых упражнений, упражнений в движении на	2		
работ	а студентов	осанку			
	Тема 2.8.	Комбинация по акробатике и опорный прыжок			
	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	материала			
1	Учебная практи	іка:		3	
	Проведение стр	оевых упражнений, упражнений в движении на осанку,			
	разновидностей				
2	Общеразвиваю	щие упражнения со скакалками		2	
3	Эстафеты			2	
4	_	е упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
5	_	сок через козла способом «ноги врозь»		3	
6	Подвижная игр			3	
	тодвижная игр стоятельная	а – пионероол 1.Подбор упражнений в ходьбе и беге	2	J	
	а студентов	7.7.1	2		
paoor	а студентов	2. Прыжки через скакалку			
		3.Поднимание туловища из положения лежа на спине,			
		руки за головой			
	Тема 2.9.	Скиппинг, комбинация по акробатике	_		
	т.занятия		2		
	жание учебного	•			
1	Учебная практи			3	
	Проведение стр	оевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега			
2		омпозиция «Летка-Енька»		2	
3		е упражнения: соединения из 3-4 элементов		2	
4	_	скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)		2	
5	Скиппинг	J (** - ****** 20 p***)		2	
6		ние туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	
U	тоднима	пис туловища из положения лежа на спине, руки за головои		4	L

7 ПОдвижная игра — пновербог с элементами судейства 2 8 Учебная практика с эрганизация и проведение подвижных игр и эстифет 3 Самостоительная 1. О.Ф.П. подинование туломина из положения лежа на разражения разражения с разражения учебного материала 2 Тем 2.10 Акробатика, упражиения в равновесии 2 Практ заимтия 2 Совержание учебного материала 2 1 Учебная практика, проекрение строевых упражнений палками 2 2 Общеранивающим упражнений от памиастическими палками 2 3 Эстафеты с применением гимпастическими палками 2 4 Акробатические упражнений: создинения из 3-4 элементов 2 5 Упражнения в равновески: соединения из 4-5 элементов 2 6 Прамах по кочажы, на препатетния 2 7 О.ФП: поднимание туденина препатетния 2 8 Учебная практика с отражнация с ражна подникной игры, эстафет 3 7 О.ФП: поднимание туденина в препатетния 2 8 Учебная практика с отражнация в подножения лежа на спине, руки за головой (за 1 9 Тема 2.11 Ригим						•
Симстототельная работа студентов 1. ООП: подинмание тудовища из положения лежа на работа студентов 1. Приседания 25 раз – 3 подхода в течении 3-4 дией 2.	-	Подвижная игр	а – пионербол с элементами судейства			
Вобота студентов Спине, руки за половой 2 приседания 25 раз — 3 подхода в течении 3-4 дней 1	8	Учебная практі	ика: организация и проведение подвижных игр и эстафет		3	
Вобота студентов Спине, руки за половой 2 приседания 25 раз — 3 подхода в течении 3-4 дней 1	Самос	стоятельная	1. ОФП: поднимание туловища из положения лежа на	2		
2. Приссаниия 25 раз — 3 подхода в течении 3-4 дисй	работ	а студентов				
Темя 2.10 Акробатика, упражнения в равновесии	•	•				
Практ. завития 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3		Тема 2.10				
Солержание учебного материала 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3	Прак			2		
1			материала			
ходьбы и бета, общеразвивающих упражнений 2 2 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3					3	
2 Обперазвивающие упражнения с тимнастических пало. 2 4 Акробатические упражнения имнастических пало. 2 5 Упражнения в равновесии: соединения из 3-4 элементов 2 6 Прыжки по конкам, на предвателия 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 Обпав физическая подготовка 2 гома 2.11. Ритическая гимнастика, упражнения в равновесии 2 Практ занития 2 Сострожание учебного материала 2 1 Учебная практика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения под музыку (ритическая гимнастика) 2 3 Шаги польки, тапиевальная компоэшия «Школьная полька» 2 4 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 5 Полимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минутукол-во раз. 3 4 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 7 Игра на вимачие	1		A		3	
3 Остафеты с применением гимнастических пало. 2 4 Акробатические упражения: соединения из 3-4 элементов 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3	2				2	
4 Акробатические упражиения соединения из 3-4 элементов 2 5 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 6 Прыжки по кочкам, на предистегня 2 7 ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 8 Учебная практика: организация и проведение поднижной игры, стафет 3 Самостоятельная работа студентов Общая физическая пилимастика, упражнения в равновесии 2 Тема 2.11. Ритмическая гимиастика, упражнения в равновесии 2 Тема 2.11. Ритмическая гимиастика; упражнения в равновесии 2 1 Учебная практика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами 3 2 Обперазвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика) 2 3 Шаги польки, танцевальная композиция «Пкольная полька» 2 4 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 5 Полимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз) 2 6 Полоса препятствий. 2 7 Игра на в вимание 2 2 Поднимание учественныя положения лежа на спине, руки за г						
5 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 6 Прыжки по кочкам, на препятствия 2 7 ОФП: подинмание туловини вы положения лежа на спине, руки за головой 3 8 Учебная практика: организация и проведение подвижной игры, эстафет 3 Самостоятельная Общая физическая подготовка 2 работа студентов Ритмическая тимнастика, упражнения в равновесии 1 Практзавиятия 2 2 Солержание учебного материала 3 2 1 Учебная практика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая тимнастика) 2 3 Пати польки, танцевальная композиция «Пкольная полька» 2 4 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 5 Поднимание туловища из положения лежа на снине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз) 3 4 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 5 Поднимание тультина 2 6 Пососа препятствий. 2 7 Игра на внимание <						
66 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 2 Самостоятельная Общая физическая подготовка 2 работа студентов Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии 2 Прыкт занятия 2 Солержание учебного материала 2 1 Учебная практика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами 3 2 Обперазниванопис упражнения под музыку (ритмическая гимнастика) 2 3 Шаги польки, танневальная композиция «ИПкольная полька» 2 4 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 2 5 Подимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз) 3 6 Подоса препятствий. 2 7 Игра на виммание 2 Самостоятельная Подбор литературы с общеразвивающим упражнениями. 2 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесни, круговая тренировка 2 1 Сустентов 2						
7 ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 8 Учебная практика: организация и проведение подвижной игры, эстафет 3 2 Общая физическая подготовка 2 1 Ритмическая гимнастика, упряжнения в равновесии 1 Практ занятия 2 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 Подимание 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 1 Общеразвивающие упражнения в равновесии; соединения из 4-5 элементов 2 7 Игра на внимание 2 1 Общеразвивающие упражнения в равновесии, круговая тренировка 1 полобор литературы с обперазвивающим упражнениями. 2 2 Полоса препятствий 2 7 Игра на внимание 2 7 Игра на внимание 2 8 Общеразвивающие упражнения в равновесии, круговая тренировка 1 предметами 2 8 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 9 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 3 9 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 3 9 Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов 3 9 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 9 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 9 Общеразвивающие упражнения из 4-5 элементов 3 9 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 9 Общеразвивающие упражнения из 4-5 элементов 3 9 Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 3 1 Учебная практика проведение строевых упражнений разновидностей ходьбы и бета, общеразвивающие упражнения без предметов 2 1 Опециально беговые и прыжковые упражнения без предметов 2 2 Специально беговые и прыжковые упражнения без предметов 2 3 Прыжков в длину с места 2 4 Игры и остафеты 1 Обобо эстафет с предметами 9 специально беговые и прыжковые упражнения 9 са предметов 2 специально беговые и прыжковые упражнения 9 са предметов 2 самостот предметов 1 Пробор э						
В Учебная практика: организация и проведение подвижной игры, эстафет 2 2 2 2 2 2 2 2 2		•	•			
Самостоятельная работа студентов Общая физическая подготовка 2 Тема 2.11. Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии 2 Практ.занятия 2 2 Содржание учебного материала 3 3 2. Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика) 2 3. Шаги польки, танцевальная композиция «Школьная полька» 2 4. Упражнения в равновески: 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 1 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка Практ занятия 2 Солержание учебного материала 2 1. Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2. Общеразвивающие учражнения на гимнастической скамейке 2 3. Упражнения в равновесси: соединения из4-5 элементов 3 4. Круговая тренировка на 5-6 станциях с набизными м						
работа студентов Тема 2.11. Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии 1 Практ завиятия 2 2 Содержание учебного материала 3 2 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 равновессии: соединения из 4-5 элементов 2 5 Подинмание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз) 3 6 Подоса препятствий. 2 7 Игра на внимание 2 Самостоятельная 1 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 2 Практ.занятия 2 2 Содержание учебного материала 1 Учебная практика: проведение обперазвивающих упражнений с предметами 3 1 Учебная практика: проведение зания из 1-5 элементов 3 3 2 Общеразвивающие упражнения из 1-5 элементов 3 3 3					3	
Тема 2.11. Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии 2			Общая физическая подготовка	2		
Практ:занятия	работ					
Содержание учебного материала 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 равновески: 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 Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями. 2 работа студентов Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями. 2 Тема 2.12 Упражнения в равновески, круговая тренировка — Практ.занятия 2 — Солержание учебного материала 2 — 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с преджений с преджений с набивными мячами, с использованием гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 5			Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии			
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 Полнимание 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 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 2 Практ. занятия 2 2 Солержание учебного материала 3 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станция с набивными мячами, с набивными мячами, с набивными мячами, с набивными мячами, с тема 2 мастем 2 2 Самос	Прак	т.занятия		2		
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 Полнимание 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 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 2 Практ. занятия 2 2 Солержание учебного материала 3 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станция с набивными мячами, с набивными мячами, с набивными мячами, с набивными мячами, с тема 2 мастем 2 2 Самос	Содер	эжание учебного	материала			
2 Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая тимнастика) 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 общеразвивающим упражнениями. 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 2 Практ.занятия 2 2 Содержание учебного материала 2 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 2 5 Прыжки через скакалку 2 2 Самостоятельная работа студентов <td< td=""><td>1</td><td>Учебная практі</td><td>ика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами</td><td></td><td>3</td><td></td></td<>	1	Учебная практі	ика: проведение ОРУ типа зарядки, ОРУ с предметами		3	
3 Шаги польки, танцевальная композиция «Школьная полька» 2 4 Упражнения в равновессии: 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 Упражнения в равновески, круговая тренировка 2 Практ. занятия 2 2 Содержание учебного материала 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 5 Прыжки чрез скакалку 2 Самостоятельная работа студентов Стретчинг Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёткой атлетики 3 Практ. занятия 2	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 Упражнения в равновески, круговая тренировка 2 Практ:занятия 2 2 Содержание учебного материала 2 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновески: соединения из4-5 элементов 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 5 Прыжки через скакалку 2 Самостоятельная Общая физическая подготовка 2 работа студентов Стретчинг 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 3 1 Учебная практика: проведение строевых упражнения, ра						
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 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 1 Практанятия 2 2 Содержание учебного материала 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Утражнения в равновесии: соединения из4-5 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 Тема 2.13 Развитие прытучести и координации средствами лёгкой атлетики 3 Практ. занятия 2 2 Содержание учебного материала 3 1 Учебная практика: проведение строевых упражнения без предметов 3		•				
6 Полоса препятствий. 2 7 Игра на внимание 2 Самостоятельная работа студентов Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями. 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 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 из4-5 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 2 Тема 2.13 Равитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ:занятия 2 Содержание учебного материала 3 1 Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьби и бега, общеразвивающие упражнения без предметов 3 2 Специально беговые и прыжковые упражне		•				
6 Полоса препятствий. 2 7 Игра на внимание 2 Самостоятельная работа студентов Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями. 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 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 из4-5 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 2 Содержание учебного материала 3 3 1 Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения без предметов 3 2 Специально беговые и прыжковые упражнения					3	
7 Игра на внимание 2 Самостоятельная работа студентов Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями. 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 1 Практ занятия 2 2 Содержание учебного материала 2 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 2 5 Прыжки через скакалку 2 2 Самостоятельная работа студентов Общая физическая подготовка 2 Стретчинг Тема 2.13 Развятие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ. занятия 2 2 Содержание учебного материала 2 1 Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей хольбы и бега, общеразвивающие упражнений, разновидностей за хольбы и бега, общеразвивающие упражнений, разновидностей за хольбы и бега, о	6				2	
Самостоятельная работа студентов Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями. 2 Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка 2 Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 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 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ.занятия 2 2 Содержание учебного материала 2 2 1 Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения без предметов 3 2 Специально беговые и прыжковые упражнения без предметов 2 2 Специально беговые и прыжковые упражнения эстафет 3 3 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка Тодакт занятия 2 Содержание учебного материала 3 Практ занятия 2 Общеразвивающих упражнений с предметами 3 Общеразвивающих упражнений с предметами 3 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 Ипражки через скакалку 2 Самостоятельная работа студентов Общая физическая подготовка 2 Стретчинг Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Содержание учебного материала 1 Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей 3 ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения без предметов 2 Специально беговые и прыжковые упражнения 2 2 4 Игры и эстафеты 2 2 5 Учебная практика: организация и проведение эстафет 3 Самостоятельная практика: организация и проведе	•	1		2		
Тема 2.12 Упражнения в равновесии, круговая тренировка Практ. занятия 2 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 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 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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			подоор литературы с оощеразвивающими упражнениями.	2		
Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 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 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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 Подбор эстафет с предметами 2	paoor		**			
Содержание учебного материала 3 1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 5 Прыжки через скакалку 2 Самостоятельная Общая физическая подготовка 2 тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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 Подбор эстафет с предметами 2			Упражнения в равновесии, круговая тренировка			
1 Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с предметами 3 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов 3 4 Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки 2 5 Прыжки через скакалку 2 Самостоятельная Общая физическая подготовка 2 работа студентов Стретчинг 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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 Подбор эстафет с предметами 2				2		
предметами 2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 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 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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						
2 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке 2 3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 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 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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	1	_	ика: проведение общеразвивающих упражнений с		3	
3 Упражнения в равновесии: соединения из4-5 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 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 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						
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 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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		•	* 1			
использованием гимнастической стенки 5 Прыжки через скакалку 2 Самостоятельная работа студентов Общая физическая подготовка 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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					3	
5 Прыжки через скакалку 2 Самостоятельная работа студентов Общая физическая подготовка 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 2 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	4	Круговая трени	провка на 5-6 станциях с набивными мячами, с		2	
Самостоятельная работа студентов Общая физическая подготовка 2 Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 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		использование	м гимнастической стенки			
работа студентов Стретчинг Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ.занятия 2 2 Содержание учебного материала 3 3 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	5	Прыжки через	скакалку		2	
Тема 2.13 Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики 2 Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 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	Само	стоятельная	Общая физическая подготовка	2		
Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 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	работ	а студентов	Стретчинг			
Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 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 2.13	1			
Практ.занятия 2 Содержание учебного материала 3 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		-				
Содержание учебного материала 3 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	Прак	т.занятия		2		
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			материала			
ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения без предметов 2 Специально беговые и прыжковые упражнения 2 Прыжок в длину с места 2 Игры и эстафеты 2 Учебная практика: организация и проведение эстафет 3 Самостоятельная работа студентов Подбор эстафет с предметами 2		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•		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	-					
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	2		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2	
4 Игры и эстафеты 2 5 Учебная практика: организация и проведение эстафет 3 Самостоятельная работа студентов Подбор эстафет с предметами 2						
5 Учебная практика: организация и проведение эстафет 3 Самостоятельная работа студентов Подбор эстафет с предметами 2		_	•			
Самостоятельная работа студентов Подбор эстафет с предметами 2						
работа студентов		_		2	3	
			подоор эстафет с предметами	2		
1ема 2.14 Выявление уровня освоения контрольных нормативов	раоот		D.			
		1ема 2.14	выявление уровня освоения контрольных нормативов			<u> </u>

		по разделам программы			
Практ.занятия					
Содер	Содержание учебного материала				
1	Учебная практик		3		
	ходьбы и бега, об	бщеразвивающие упражнения типа зарядки			
2	Досдача контрол	ьных 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)	Объе м часов	Уровен ь освоен ия	Форми руемые компет енции (ОК, ПК)
	1	2	3	4	
Разде		Теоретический			077.1.11
	Тема 1.1.	Индивидуальный подход к укреплению здоровья			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
Лекці	ии		2		
Содер	ржание учебного	материала			
1	-	пражнения - путь к здоровью, работоспособности и		1	
2	Долголетию	правила: как их соблюдение способствует укреплению		1	
4	здоровья	правила. как их соолюдение спосооствует укреплению		1	
3		сности на уроках физической культуры		2	
_	техника осзона стоятельная	Подбор индивидуальных упражнений для укрепления	2	2	
	га студентов	здоровья	2		
paooi	Тема 1.2.	Формирование универсальных учебных действий на			
	1 ema 1.2.	уроках физической культуры			
Лекці			4		
Содер	ржание учебного	материала			
1	Регулятивные,	познавательные действия		1	
2	Коммуникатив	ные, личностные действия		1	
3	Предметные, м	етапредметные задачи на уроках		1	
Само	стоятельная	Подбор примеров по формировании УУД	2		
работ	са студентов				
	Тема 1.3.	Моделирование конспекта урока по физической культуре в начальной школе			
Лекці	ии	Kyildiype b na naibhon mkoile	2		
	ржание учебного	материала			
1	Структура уров	1		1	
2	Содержание ча			1	
3	_	ажнений и заданий		1	
	т дозпровки упре стоятельная	Подбор материала для подготовительной и	4	1	
	та студентов	заключительной частей урока	7		
Разде	•	Практический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 2.1.	Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости			
Прак	т.занятия	1	2		
	ржание учебного	материала			
1	ОРУ в движени	*		1	
2		еговые и прыжковые упражнения		1	
3		а короткие дистанции		1	
4		ичных исходных положений		1	

5	V			2	
		ика: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых		3	
	упражнений			2	
6		м темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.	2	2	
	стоятельная	Кроссовая подготовка	2		
раоот	а студентов	TA			
-	Тема 2.2.	Кросс в чередовании с ходьбой	2		
_	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	материала		1	
1	ОРУ в кругу.			<u>l</u>	
2		еговые и прыжковые упражнения		1	
3		и их разновидности		1	
4	Бег 100 метров			2	
5		вании с ходьбой до 3 км.		3	
6		ика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и		3	
	прыжковых упр				
	стоятельная	1. Кроссовая подготовка	2		
работ	а студентов	2. Подготовка к учебной практике			
	Тема 2.3.	Развитие силы и выносливости			
	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	*			
1	ОРУ в движени	И		1	
2		еговые и прыжковые упражнения		1	
3	Kpocc 500 (100	О) метров		3	
4	Стретчинг			2	
5	Учебная практ	ика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и		3	
	прыжковых упр	ражнений			
Самос	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	2		
работ	а студентов	2. Стретчинг			
	•	3. Правила игры в пионербол			
	Тема 2.4.	Гимнастика. Челночный бег и ее разновидности			
Прак	т.занятия	•	2		
I Солег	жание учебного	материала			
Содер 1	жание учебного Различные вил			1	
Содер 1 2	Различные виді	ы перестроений		1 2	
1 2	Различные види ОРУ с предмет	ы перестроений ами.			
1 2 3	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег	ы перестроений ами. (9x4), «елочка»		2	
1 2 3 4	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места		2 3	
1 2 3 4 5	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практи	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» ту с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры	2	2	
1 2 3 4 5 Camoo	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практистоятельная	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места	2	2 3	
1 2 3 4 5 Camoo	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практистоятельная а студентов	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» су с места ика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики	2	2 3	
1 2 3 4 5 Самос работ	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практистоятельная а студентов Тема 2.5.	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» ту с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры		2 3	
1 2 3 4 5 Самос работ	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практистоятельная а студентов Тема 2.5.	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики	2	2 3	
1 2 3 4 5 Самос работ	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практистоятельная а студентов Тема 2.5. т.занятия ожание учебного	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» ку с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала		2 3	
1 2 3 4 5 Самос работ Прак Содер	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т.занятия ожание учебного ОРУ с предмет	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала		2 3 3 3	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер: 1 2	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через от тема 2.5.	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места на подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку		2 3 3 3	
1 2 3 4 5 Самос работы Прак Содер 1 2 3	Различные види ОРУ с предмет Челночный бег Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ожание учебного ОРУ с предмет Прыжки через о Творческое зад	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места нка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами		2 3 3 3	
1 2 3 4 5 Самос работ Практ Содер 1 2 3 4	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через от Творческое задинения от Эстафеты с эле	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку дание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики		1 3 3 1	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер 1 2 3 4 5	Различные види ОРУ с предмети Челночный бегирыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через образование и творческое задинения одвижная игр	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры	2	2 3 3 3	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер: 1 2 3 4 5 Самос	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через образование и тема и	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места нка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку		1 3 3 1	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер: 1 2 3 4 5 Самос	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через об Творческое зади Эстафеты с элеи Подвижная игрестоятельная а студентов	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а – пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками	2	1 3 3 1	
1 2 3 4 5 Самос работ: Практ Содер 1 2 3 4 5 Самос работ:	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. Т. занятия ружание учебного ОРУ с предмети Прыжки через образовать с эле Подвижная игр стоятельная а студентов Тема 2.6.	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места нка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку	2	1 3 3 1	
1 2 3 4 5 Самос работ: 1 2 3 4 5 Самос работ: Прак:	Различные види ОРУ с предмети Челночный бег Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия органите организация организация учебного ОРУ с предмети Прыжки через организация игр стоятельная а студентов Тема 2.6. т. занятия	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками Скиппинг, упражнения со скакалками	2	1 3 3 1	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: 2 3 4 5 Самос работ: Прак:	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. Тазанятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через образоваться в тема 2.6. Тазанятия от тема 2.6. Тазанятия ожание учебного от тема 2.6. Тазанятия ожание учебного от тема 2.6.	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку дание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками Скиппинг, упражнения со скакалками	2	1 3 3 1	
1 2 3 4 5 Самос работ: 1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер 1	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. Т. занятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через об Творческое зади Эстафеты с элеи Подвижная игрестоятельная а студентов Тема 2.6. Т. занятия ожание учебного Строевые упра	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками Скиппинг, упражнения со скакалками материала жнения	2	1 3 3 3 1 3 1 3	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер Прак: Самос работ: Прак: Содер 1 2	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. Т. занятия ружание учебного ОРУ с предмети Прыжки через образовать и предметы с элеи Подвижная игристоятельная а студентов Тема 2.6. Т. занятия ружание учебного Строевые упра Учебная практи	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку кание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а – пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками Скиппинг, упражнения со скакалками материала жнения ка: проведение ОРУ со скакалками	2	1 3 3 3 1 3 1 3	
1 2 3 4 5 Самос работ 1 2 3 4 5 Самос работ Прак Содер 1 2 3	Различные види ОРУ с предмети Челночный бег Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. т. занятия ржание учебного ОРУ с предмети Прыжки через о Творческое зади Эстафеты с эле Подвижная игрестоятельная а студентов Тема 2.6. т. занятия ржание учебного Строевые упра Учебная практи Творческое зади Учебная практи Творческое зади	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку цание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а — пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками Скиппинг, упражнения со скакалками материала жнения	2	1 3 3 3 1 3 1 3 3 3	
1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер 1 2 3 4 5 Самос работ: Прак: Содер 1 2	Различные види ОРУ с предмети Челночный беги Прыжки в длин Учебная практи стоятельная а студентов Тема 2.5. Тазанятия ожание учебного ОРУ с предмети Прыжки через об Творческое зади Эстафеты с элеи Подвижная игрестоятельная а студентов Тема 2.6. Тазанятия ожание учебного Строевые упра Учебная практи Творческое зади Скиппинг	ы перестроений ами. (9х4), «елочка» у с места ка: подвижная игра-пионербол. Судейство игры 1. Подбор эстафет с элементами акробатики Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики материала ами скакалку кание: подготовка упражнений с предметами ментами акробатики а – пионербол. Судейство игры 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками Скиппинг, упражнения со скакалками материала жнения ка: проведение ОРУ со скакалками	2	1 3 3 3 1 3 1 3	

6	Vиобила практи	ика: Подвижная игра – пионербол. Судейство игры		3	
	тоятельная практи	1. Подбор эстафет с гимнастическими палками	2	3	
			2		
paoor	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.7.	Полоса препятствий	2		
	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	•		1	
1	ОРУ с палками				
2		именением гимнастических палок		2	
3	Полоса препято			3	
4		ние туловища из положения лежа на спине, руки за головой;		1	
	•	гягощением; сгибание и разгибание рук			
5	Игра на внимание		2	2	
	стоятельная	1. Общая физическая подготовка	2		
работ	а студентов	2. Подбор упражнений ритмической гимнастики			
	Тема 2.8.	Круговая тренировка			
	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	*			
1	Упражнения в ,			1	
2		ической гимнастики		1	
3		ловища из положения лежа на спине за 1 минуту		3	
4		ровка на 5-6 станциях с набивными мячами, с		2	
		м гимнастической стенки, скамеек			
5	Подвижные игр	ры малой интенсивности		*	
	стоятельная	Общая физическая подготовка	4		
работ	а студентов	Подбор упражнений для развития координационных			
		способностей			
	Тема 2.9. Спортивные игры				
		Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху			
Прак	т.занятия		2		
	жание учебного				
1	Учебная практи	ика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3	
2	Упражнения на	развитие координационных способностей		2	
3	Техника владен	ния приемами мяча сверху и снизу через сетку		2	
4	Подачи мяча (п	рямая, боковая)		2	
5	Учебная игра.			2	
Corre	<u> </u> стоятельная	Oswar dvavvacens va vrazanna	4		
		Общая физическая подготовка	4		
paoor	а студентов	Подбор упражнений с мячами			
Пест	Тема 2.10	Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, подачи	2		
	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	1		2	
1	•	ика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3	
2	Упражнения с п			2	
3		дачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку		2	1
4		оковая, прямая)		2	
5	Прием мяча с п			2	
6	Нападающий у	дар		2	
7	Учебная игра			2	
	стоятельная	Общая физическая подготовка	2		
работ	а студентов	Подбор игровых заданий с мячами			
	Тема 2.11.	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика			
		игры			
_	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	1			
1		ика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3	
2	Игровые задані			2	
3	Ловля и переда	чи мяча разными способами		2	

4	Ведение мяча п	о прямой и между фишками		2	
5	Штрафной бро	Штрафной бросок			
6	Тактические действия игроков в защите			2	
Само	стоятельная	Общая физическая подготовка	2		
работ	га студентов				
	Тема 2.12.	Баскетбол: тактические действия			
Пран	киткнає.		4		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Учебная практи	ка: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.		3	
2	Игровые задани	я с мячами.		2	
3	Ловля и передач	чи мяча разными способами		2	
4	Ведение мяча п	о прямой и между фишками		2	
5	Штрафной брос	COK		3	
6	Тактические де	йствия игроков в защите		2	
7	Учебная игра				
Само	стоятельная	Подбор эстафет с мячами	2		
работ	га студентов				
	Тема 2.13.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов			
7.2		по разделам программы			
Пран	Прак.занятия		2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Общеразвиваю	щие упражнения в движении		2	
2	Досдача контро	льных нормативов		3	

3 курс 2 семестр

Ном	ер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объе м часов	Уровен ь освоен ия	Форми руемые компет енции (ОК, ПК)
	1	2	3	4	
Разде		Теоретический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 1.1.	Тема 1.1 Оздоровительная направленность			
		закаливания, основные виды закаливающих процедур			
Лекци	ИИ		2		
Содер	жание учебного	материала			
1		мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. ая направленность закаливания		1	
2	•	факторы природы как основные виды закаливающих		1	
3	Техника безопа	сности на уроках физической культуры (раздел: плавание).		2	
	стоятельная а студентов	Общая физическая подготовка	2		
	Тема 1.2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика			
Лекци	ии		2		
Содер	жание учебного	материала			
1	Основы провед	ения специальных упражнений		1	
2	Проведение уп	ражнений на осанку		1	
3	Профилактика	плоскостопия		1	
	стоятельная а студентов	Подбор упражнений корригирующей гимнастики	3		

	Тема 1.3.	Организация и проведение физкультурно-			
П		оздоровительных мероприятий на открытом воздухе			
Лекци			2		
1	ожание учебного			1	
<u> </u>		физкультурно-оздоровительных мероприятий		1	
2		с на открытом воздухе		2	
3		содержание похода выходного дня	4	2	
	стоятельная	1. Составление положения, сценария физкультурно-	4		
paoor	та студентов	оздоровительного мероприятия			
Потетт	Тема 1.4.	Оздоровительный отдых. Основные виды туризма	2		
Лекци			2		
	эжание учебного			1	
1		оздоровительного отдыха		1	
2		ды туризма и формы самодеятельной организации		1	
	туристической				
3	•	сности на уроках физической культуры (раздел: туризм)		2	
	стоятельная	Запись в тетрадь топографических знаков.	2		
	а студентов	п			OK 1-11
Разде	ел 2.	Практический			ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 2.1.	Плавание. Кроль на груди: скольжение с работой ног			
Прак	т.занятия	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	4		
_	эжание учебного	материала			
1	ОРУ на суше.	¥		1	
2	-	ные упражнения для освоения с водой		1	
3	Скольжение на			2	
4		груди с работой ног		2	
5	Развитие вынос			2	
6	Свободное план			3	
	стоятельная	Влияние плавания на закаливание организма	2		
	а студентов	Ballania in sulumbuline opi uliisalu	-		
pucor	Тема 2.2.	Кроль на груди: согласование движений руками и			
-		ногами			
_	т.занятия		4		
Содер	ожание учебного	материала			
1	ОРУ на суше.			2	
2		ные упражнения: «поплавок», «звездочка»		3	
3	Скольжение на	1.		2	
4		груди с работой ног		3	
5	+	вижений руками и ногами.		2	
6	Прыжки в воду			2	
7	Развитие вынос			3	
	стоятельная	Простейшие процедуры закаливания	3		
работ	а студентов				
	Тема 2.3.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания			
Прак	т.занятия		4		
	эжание учебного	материала			
1	ОРУ на суше			1	
2	Подготовитель	ные упражнения на воде		1	
3		груди с работой ног		3	
4		цвижений руками и дыхания		2	
5	Прыжки в воду	1.		2	
6	<u> </u>	портировки пострадавшего		2	
7	•	сливости (плавание любым способом 50 м.)		3	
-	стоятельная	1. Методика проведения закаливающих процедур	3		
- W.1101				I.	1

работ	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
Pacor	Тема 2.4.	Кроль на груди: освоение техники способа плавания в			
		целом			
Прак	т.занятия		4		
_	ожание учебного	материала			
1	ОРУ на суше			1	
2		ные упражнения на воде		1	
3		вижений руками и ногами.		2	
4		цвижений руками и дыхания.		2	
5		оба плавания в целом.		3	
6	Ныряние (доста	авание предметов).		2	
7		еливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		3	
Само	стоятельная	1. Предупреждение простудных заболеваний	3		
	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.5.	Кроль на спине: скольжение с работой ног			
Прак	т.занятия		4		
	жание учебного	материала			
1	ОРУ на суше	A		2	
2		ные упражнения на воде		2	
3		спине с работой ног.		2	
4		авание предметов)		3	
5		им способом до 100 м.		2	
	тилавание люов стоятельная	1. Вода как средство восстановления организма	3		
	а студентов	2. Общая физическая подготовка	3		
puoor	Тема 2.6.	Кроль на спине: согласование движений руками и			
	1 cma 2.0.	ногами			
Прак	т.занятия		2		
Содер	эжание учебного	материала			
1	ОРУ на суше	•		1	
2	•	ные упражнения на воде		2	
3		спине с работой ног		3	
4	Согласование д	вижений руками и ногами		2	
5	Плавание любь	им способом до 100 м.		3	
Само		1. Общая физическая подготовка	3		
	а студентов	2. Способы транспортировки пострадавшего			
	Тема 2.7.	Кроль на спине: общая координация			
Прак	т.занятия	p	2		
	жание учебного	материала			
1	ОРУ на суше	•		3	
2	•	ные упражнения на воде		2	
3		спине с работой ног		2	
4		вижений руками и ногами.		2	
5		оба плавания в целом.		3	
6		портировки пострадавшего		2	
	стоятельная	1. Общая физическая подготовка	4		
	а студентов	2. Подбор станций для развития физических качеств			
r	Тема 2.8.	Туризм. Туризм как средство физического воспитания			
Прак	т.занятия	ур ур ределае физического военилиния	2		
	ожание учебного	материала			
1	ОРУ в движени			1	
2		по пересечённой местности		2	
3		провка: 3-4 станций для развития физических качеств, 2-3		2	
		льзованием компаса, карты, вязки узлов.		_	
4		ры на местности		2	
	стоятельная	1. Запись в тетрадь видов узлов.	4		
	а студентов	2. Кросс по пересеченной местности			
1	Тема 2.9.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов			
		10			1

		по разделам программы			
Прак	Практ.занятия				
Содер	Содержание учебного материала				
1	1 Общеразвивающие упражнения в движении			2	
2	Досдача контро	ольных нормативов		3	

4 курс 1 семестр

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные	Объе м часов	Уровен ь освоен	Форми руемые компет
		работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)		ия	енции (ОК, ПК)
	1	2	3	4	
Разд	ел 1.	Теоретический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 1.1.	Физические способности человека и их развитие			
Лекц	ии		2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Индивидуально	ре развитие физических качеств		1	
2	Техника безопа	асности при занятиях физической культурой и при		2	
	самостоятельн				
3	Средства разви	тия индивидуальных физических качеств		1	
Само	остоятельная	1. Понятие об оздоровительных системах	3		
работ	га студентов	физических упражнений.			
	•	2. Бег по пересечённой местности			
	Тема 1.2.	Новые виды физкультурно-спортивной деятельности			
Лекц	ии		4		
Соде	ржание учебного	материала			
1	•	ы новых видов спорта		1	
2	_	представлений о влиянии физических упражнений на		1	
_	организм	r,,,, and a second seco			
3		амостоятельных занятий		2	
	стоятельная	1. Основные понятия: массовый спорт; спорт	3		
	га студентов	высших достижений.			
Paro	14 01) 4011102	2. Бег по пересеченной местности			
	Тема 1.3.	Основы здорового образа жизни			
Леки		основы здорового образа жизни	2		
'	ржание учебного	материала			
<u>Соде</u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	іяние вредных привычек на организм		1	
2		аботоспособности организма, профилактика стрессовых		1	
_	состояний	иоотосносоности организма, профилактика стрессовых		1	
Само	стоятельная	1. Понятие об оздоровительных системах физических	3	+	
	га студентов	упражнений.	3		
paoo	та студентов	2. Общая физическая подготовка			
Разд	оп 2	2. Оощая физическая подготовка Практический		+	
1 азд	тема 2.1.	Гимнастика. Атлетические упражнения для развития		+	OK 1-11
1ема 2.1.		физических качеств			ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
Пран	кт. занятия		4		
	ржание учебного	материала			
1	•	щие упражнения в кругу, в парах		1	
2	Работа по стан			2	
3		развитие физических качеств	1	2	

4	Стрейтчингова	д гимнастика		2	
-	тепреитчингова стоятельная	1. Подбор индивидуальных упражнений для развития	4	<u> </u>	
	а студентов	основных групп мышц	4		
puoor	и студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.2.	Новые виды спорта			
Прак	т. занятия	Trobbe bigbi enopia	4		
	эжание учебного	материала			
1		щие упражнения под музыку (комплекс ритмической		1	
	гимнастики)				
2	Специальные у	пражнения для улучшения телосложения		2	
3	Основные двих	кения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса		2	
4	Упражнения на	а растягивание		2	
Само	стоятельная	1. Общая физическая подготовка	2		
работ	а студентов	2. Стретчинг			
	Тема 2.3.	Развитие физических качеств методом круговой			
		тренировки			
Прак	т. занятия		4		
Содер	жание учебного	•			
1	Общеразвиваю	щие упражнения без предметов		1	
2	Прыжковые уп			2	
3	Круговая тренц	*		2	
4	Тестирование:	прыжок в длину с места		3	
5	Подвижные иг			2	
	стоятельная	1. Развитие физических качеств на тренажерах	3		
работ	а студентов	2. Стретчинг			
	Тема 2.4.	Общая физическая подготовка			
Прак	т. занятия		2		
Содер	эжание учебного	материала			
1	Общеразвиваю	щие упражнения без предметов		1	
2	Полоса препят	ствий		2	
3	Игры с перебех	кками		2	
4	Тестирование:	поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		3	
5	Упражнения на	расслабление.		2	
Само	стоятельная	1. Развитие физических качеств на тренажерах	4		
	а студентов	2. Стретчинг			
_	Тема 2.5.	Спортивные игры. Игровой калейдоскоп			
Прак	т. занятия		4		
Содер	ожание учебного	материала			
1	Общеразвиваю	ощие упражнения в движении		2	
2	Игровые задан	ия с использованием баскетбольного мяча		2	
3	Эстафеты с мя	чами		2	
4	Стритбол			2	
5	Тестирование:	Прыжки через скакалку за 1 мин.		3	
Само	стоятельная	1. Правила судейства игровых заданий	3		
работ	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
-	Тема 2.6.	Лыжная подготовка			
		Совершенствование способов передвижений на лыжах			
Прак	т. занятия		2		
_	эжание учебного	материала			
1	·	ля совершенствования техники попеременного двухшажного		1	
	хода	- · · · · · · · ·			
2	Способы повор	оотов на месте.		2	
3	•	оления спусков и подъёмов		2	
4		на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		3	
	интенсивности				
Само	стоятельная	1. Организация занятий по лыжной подготовке: учебная	3		
работ	а студентов	площадка, учебная лыжня и методика её подготовки			<u> </u>

		2. Прохождение дистанции до 3 км.			
	Тема 2.7.	Техника преодоления спусков и подъёмов,			
		передвижение по трассе			
Пран	кт. занятия		2		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Преодоление д	истанции различного рельефа		3	
2	Повороты на м	есте и в движении.		2	
3	Техника преодо	оления спусков и подъёмов		2	
4	Передвижения	на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		3	
	интенсивности	до 5 км.			
Само	стоятельная	1. Принцип учета метеорологических условий и режима	3		
работ	га студентов	занятий с учащимися разных возрастных групп			
		2. Прохождение дистанции до 5 км.			
	Тема 2.8.	Применение хода в зависимости от рельефа местности.			
Пран	кт. занятия		2		
Соде	ржание учебного				
1		лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и		1	
	держанием пал	ок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег			
2	Способы повор	отов на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом		2	
	через лыжу наз				
3	Одновременны			2	
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней			3	
	интенсивности				
	стоятельная	1. Подбор упражнений для освоения скользящего шага	3		
работ	га студентов	2. Прохождение дистанции до 5 км.			
	Тема 2.9.	Попеременный и одновременные хода.			
	кт. занятия		2		
	ржание учебного	•			
1		игровые упражнения для попеременно двухшажного хода		2	
		олько шагов?», «под воротами»			
2		я освоения работы рук.		2	
3		і одновременных ходов		2	
4	•	е лыжные эстафеты.		2	
5		на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		3	
	интенсивности				
	стоятельная	1. Методика обучения поворотам на лыжах в зависимости	2		
- ·		от возраста с использованием игровых моментов			
		2. Прохождение дистанции до 3 км.			
	Тема 2.10	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы			
Практ. занятия		no baodesina uborhimani	2		
	ржание учебного	материала			
<u>Содс</u> 1		ощие упражнения в движении		2	
2	· •	ощие упражнения в движении оольных нормативов		3	
4	досдача конт	DOMESTING THE PROPERTY OF THE] 3	

4 курс 2семестр

Номер разделов и	ер разделов и Наименование разделов и тем		Уровен	Форми
тем	Содержание учебного материала: лекции, семинарские	M	Ь	руемые
	(практические) занятия; лабораторные и контрольные	часов	освоен	компет
	работы; самостоятельная работа обучающихся		ия	енции
				ЮK,
				ПК)
1	2	3	4	

Разде	л 1.	Теоретический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2
					ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 1.1.	Спорт в физическом воспитании студентов			
Лекци	ии		4		
Содер	жание учебного	о материала			
1	Основные по	онятия: массовый спорт; спорт высших достижений;		1	
	оздоровительн				
2		травматизма, простудных заболеваний.		1	
3		пасности на уроках физической культуры.		2	
	стоятельная	1. Участие спортсменов нашей республики в Олимпиадах	4		
работ	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 1.2.	ГТО как средство достижения физического совершенства			
Лекци	ии		2		
Содер	жание учебного				
1	История возни			1	
2		требования по выполнению нормативов		1	
3	Условия прист			1	
	стоятельная	1. Самостоятельное апробирование норм ГТО	4		
работ	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
	Тема 1.3.	Физическая культуры в профессиональном и социальном развитии человека			
Лекци	ИИ	•	2		
Содер	жание учебного	о материала			
1	Понятия физи	ческая рекреация, физическая реабилитация		1	
2	Функции физи	ической культуры		1	
Самос	стоятельная	1. Роль самостоятельных занятий физической культурой	2		
работ	а студентов	2. Общая физическая подготовка			
Разде	ел 2.	Практический			ОК 1-11 ПК1.1-1.2 ПК2.1-2.2 ПК3.2-3.3
	Тема 2.1.	Спортивные игры Развитие физических качеств			
Прак	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	о материала			
1	Общеразвиван	ощие упражнения в движении		2	
2		ических качеств методом круговой тренировки с		2	
	использование				
3	_	: Прыжок в длину с места		3	
4	1	и подвижные игры		3	
	стоятельная	1. Подбор упражнений для выполнения под музыку	2		
работ	а студентов	2. Подготовка к сдаче теста: поднимание туловища			
	Тема 2.2.	Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола			
Прак	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	о материала			
1		ощие упражнения со скакалкой		1	
2		Прыжки через скакалку за 1 мин.		2	
3		нциям (круговая тренировка)		3	
4		комбинационные действия в спортивных играх		2	
5		ры и игровые задания с мячами		2	
	стоятельная	1. Подбор упражнений для выполнения под музыку	2		
работ	а студентов	2. Подготовка к сдаче теста: поднимание туловища			1
	Тема 2.3.	Гимнастика Элементы новых видов спорта			1
-	т.занятия		2		1
Содер	эжание учебного	о материала			

1	Комплекс ритмической гимнастики			1	
2	Элементы аэробики на уроках физической культуры			2	
3	Тестирование: г	поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		3	
4	Упражнения об	щей физической подготовки		2	
5	Скиппинг			2	
Само	стоятельная	Средства для формирования профессионально значимых	2		
работ	а студентов	двигательных навыков			
	Тема 2.4.	Формирование профессионально значимых			
		двигательных навыков			
Прак	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	материала			
1	Комплекс ритмі	ической гимнастики		1	
2	Калланетика			2	
3	Упражнения на	растягивание и восстановление		2	
Само	Самостоятельная 1. Средства для профессионально важных физических и		2		
работ	работа студентов психических качеств				
	Тема 2.5.	Ритмическая гимнастика			
Прак	т.занятия		2		
Содер	жание учебного	материала			
1	Аэробика			1	
2	Танцевальные у	пражнения.		1	
3	Музыкальные и	пры		2	
4	Стрейтчинг			2	
Само	стоятельная	1. Подбор и выполнение упражнений на различные группы	2		
работ	а студентов	мышц			
	Тема 2.6. Выявление уровня освоения контрольных нормативов				
	по разделам программы				
	т.занятия		2		
Содер	жание учебного				
1	Общеразвиваю	щие упражнения без предмета		2	
2	Досдача контро	ольных 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 методики физического воспитания

3.1.2 лаборатории 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

No	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
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	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4		
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	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	Φ
	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
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Шиты 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
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	+

Условные обозначения

- К полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);
- Φ комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее l 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 (нтерактивная 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	Гриф
		издания	
1.	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.	2017	допущен
	пособие для студентов вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.		
	Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия.		
2.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие	2018	допущен
	для студентов вузов / Б.Р. Глощапов. – М.: Академия.		
3.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб.	2019	допущен
	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.		
4.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:	2019	рекомен
	учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.:		
	Академия.		

Дополнительные печатные источники

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

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 компете нпии	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Усвоенные знания	- использует физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка выполнения практического задания
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни	- знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - знает основы здорового образа	контрольная работа, 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.
OK 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.
OK 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы,	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.

		определение возможных	
		причин, проблем.	
OK 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,	Собеседование.
		профессионального и личностного развития.	
OK 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.
OK 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	
OK 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации Собеседование. самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	
OK 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	Тестирование.

	T		
		соответствии нормативных	
		документов и программы	
		развития образовательного	
		учреждения;	
		- поиск и реализация в	
		образовательном процессе	
		новых форм и способов	
		организации учебной	
		деятельности учащихся.	
OK10.	Осуществлять профилактику	- демонстрация соблюдения	Собеседование
	травматизма, обеспечивать	техники безопасности	
	охрану жизни и здоровья детей.		
OK 11	Строить профессиональную	- демонстрация знаний о	Устный опрос
	деятельность с соблюдением	педагогической профессии;	
	правовых норм, ее	- планирование деятельности в	
	регулирующих	соответствии с нормативными	
		документами	
	Профессиональные компетент	ции	
ПК 1.1.	Определять цели и задачи,	- точность и обоснованность в	Текущий контроль
	планировать учебные занятия.	определении целей и задач	_
		уроков различных типов и видов;	Разработка конспектов
		- оптимальность планирования	уроков.
		уроков с учетом возрастных и	
		индивидуально-психологических	
		особенностей школьников.	
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия	- качество проведения урока;	Дневники по учебной и
	по физической культуре	- методическая грамотность;	производственной
		- рациональность использования	практике.
		времени;	Наблюдение и
		- аргументированность выбора	экспертная оценка
		форм, методов и средств	проведенного урока с
		обучения на уроке;	точки зрения
		- демонстрация приемов	полученных
		страховки и самостраховки при	результатов.
		выполнении физических	результатов.
		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	
TH2 2 :		обучающимися.	
ПК.2.1	Определять цели и задачи	- соответствие цели, задач и	-экспертное
	внеурочной деятельности и	плана типу внеурочного	наблюдение и оценка
	общения, планировать	мероприятия и занятия	на лабораторных и
	внеурочные занятия.		практических
			занятиях;
			,

ПК 2.2	Проводить внеурочные	- проведение внеклассного	экспертное
1110 2.2	мероприятия и занятия	мероприятия и занятия в	наблюдение и оценка
	мероприятия и занятия	1 1	
		соответствии с требованиями	на лабораторных и
		к структуре занятия	практических
			занятиях;
			- устный экзамен;
			- экспертное
			наблюдение в ходе
			учебной практики
ПК 3.2.	Систематизировать и	- планирование обобщения	Текущий контроль
1111 3.2.	оценивать педагогический	педагогического опыта в	Оценка аннотации
	опыт и образовательные	соответствии с алгоритмом.	студента к созданной им
	технологии в области	- качество оценки готовности	базе данных
	физической культуры на	педагога к инновационной	очье данным
	основе изучения	деятельности	Оценка проведенного по
	профессиональной	- полнота анализа портфолио	алгоритму анализа
	литературы, самоанализа и	педагогической деятельности в	педагогической
	анализа деятельности других	соответствии с требованиями и	деятельности
	педагогов	критериями оценки	делтельности
	110 dai oi ob	- обоснованность выбора	Экспертная оценка
		педагогической и методической	представленного
			* ' '
		литературы; - обоснованность выбора	самоанализа
		способа решения педагогических	педагогической
			деятельности (после
		•	проведения внеурочного
		характера;	занятия, пробного урока
		- сравнение эффективности	и т.д.)
		применяемых методов обучения,	
		с целью выбора наиболее	
		эффективных образовательных технологий с учетом вида	
		, ,	
		образовательного учреждения и особенностей возраста	
		1	
		обучающихся;	
		- качество использования	
		инструментов самоанализа и	
		анализа педагогической	
		деятельности, оценивания	
		образовательных технологий;	
		- логичность составленной	
		программы профессионального	
ПК 3.3	Оформияти папароринаския	совершенствования.	Текущий контроль
1110 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов,	- соответствие содержания выступления (доклада) структуре	1
	разраоотки в виде отчетов, рефератов, выступлений	и требованиям, предъявляемым к	Проверка отчетов, рефератов, выступлений
	рефератов, выступлении	ее компонентам.	на соответствие
		- логичность выступлений с	требованиями СИБИД
		аргументированностью выбора формы;	(Системы стандартов по информации,
		* * '	информации, библиотечному и
		- демонстрация правильности оформления педагогических	-
		* *	издательскому делу)
		разработок;	Onanica magazira
		- соответствие педагогических	Оценка презентаций
		разработок методическим	педагогических
		требованиям;	разработок
		- качество презентации	
		результатов педагогической	

	деятельности;	
	- полнота	оформления
	портфолио	педагогических
	достижений.	

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	