



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

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для студентов, обучающихся по специальности  
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном  
образовании  
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2019

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

код	наименование специальности
44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

**Разработчики**

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Чистякова Мария Егоровна	Высшая	преподаватель
2	Кудлина Светлана Леонидовна	Высшая	преподаватель
3			

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

**Рекомендована**

предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 7 от «7» мая 2019 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н. Н.

**Рассмотрена**

научно-методическим советом ГПОУ

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

Протокол № 5 от «05» июня 2019 г.

Председатель совета

Герасимова М.П.

## Содержание программы учебной дисциплины

<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>25</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>28</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

по специальности    
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности    
[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]    
[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО    
[код] [наименование специальности полностью]

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

в вариативную часть циклов ППССЗ   
[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1.
2.

В результате изучения дисциплины

**Физическая культура**

*[наименование учебной дисциплины в соответствии с ФГОС]*

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

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных и примерных адаптированных основных образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся;
ПК 1.2	Планировать и проводить учебные занятия;
ПК 1.6	Разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы по программам начального общего образования, в том числе оценочные средства для проверки результатов освоения учебных предметов, курсов;
ПК 1.7	Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду.
ПК 3.2.	Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду.
ПК 3.3.	Оказывать организационно-педагогическую поддержку формированию и деятельности органов самоуправления класса;

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

всего часов	<b>214</b>	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>214</b>	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>151</b>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<b>63</b>	часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	214
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	151
в том числе:		
2.1	лекции	
2.2	семинарские и практические работы	151
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
в том числе:		
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии</i>		
	Итоговая аттестация в форме: зачета	4,5,6,7 семестры
	дифференцированного зачета	8 семестр
	Итого	214

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование дисциплины

### 2 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>				
Практ.занятие	<b>Специальные беговые и прыжковые упражнения</b>	<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры		1	
<b>2</b>	ОРУ в движении		2	
<b>3</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
<b>4</b>	Подвижные игры		2	
<b>5</b>	Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2		
	2. Кроссовая подготовка			
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>			
Практ.занятие		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
<b>2</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
<b>3</b>	Упражнения на тренажерах		3	
<b>4</b>	Кросс (3-5 км.)		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор и запись ОРУ в движении	2		
	2. Подбор и запись специальных беговых и прыжковых упражнений			
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Организация и проведение подвижных игр и эстафет</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в кругу		2	
<b>2</b>	Место игр и эстафет на уроках физической культуры		1	
<b>3</b>	Методика проведения и организация подвижных игр		1	
<b>4</b>	Подвижные игры и эстафеты		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор подвижных игр для детей 1-4 классов	2		
	2.Подбор эстафет с учетом физической подготовленности детей			

<b>Раздел 2.</b>	<b>Плавание</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Кроль на груди: Подводящие упражнения. Скольжение на груди</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Правила поведения на воде		1	
<b>2</b>	ОРУ на суше.		2	
<b>3</b>	Подводящие упражнения: «поплавок», «звездочка»		2	
<b>4</b>	Скольжение на груди без работы ног. Скольжение на груди с работой ног		2	
<b>5</b>	Свободное плавание.		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности 2. Общая физическая подготовка	1		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания</b>			
Практ. занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на воде		1	
<b>2</b>	Скольжение на груди с работой ног. Согласование движений руками и ногами		2	
<b>3</b>	Согласование движений руками и дыхания		2	
<b>4</b>	Прыжки в воду, старты		2	
<b>5</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		2	
Самостоятельная работа студентов	Оказание первой помощи пострадавшему на воде Общая физическая подготовка	1		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Кроль на груди: освоение способа плавания в целом</b>			
Практ. занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>2</b>	Согласование движений руками и ногами. Согласование движений руками и дыхания		3	
<b>3</b>	Освоение способа плавания в целом		2	
<b>4</b>	Нырание (доставание предметов)		2	
<b>5</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Кроль на спине: скольжение с работой ног</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>2</b>	Скольжение на спине с работой ног		2	
<b>3</b>	Нырание (доставание предметов)		3	
<b>4</b>	Плавание любым способом до 100 м.		2	

Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Кроль на спине: согласование движений руками и ногами</b>			
Практ. занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>2</b>	Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками и ногами.		3	
<b>3</b>	Плавание любым способом до 100 м.		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Спасение тонущих: способы транспортировки	1		
	2. Общая физическая подготовка			
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Кроль на спине (освоение способа плавания в целом)</b>			
Практ. занятия		<b>3</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>2</b>	Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками и ногами		3	
<b>3</b>	Освоение способа плавания в целом		3	
<b>4</b>	Способы транспортировки пострадавшего		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>2</b>	Техника плавания кролем на груди		3	
<b>3</b>	Техника плавания кролем на спине		3	
<b>4</b>	Свободное плавание		3	
<b>5</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

## 2 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Лыжная подготовка			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		

Содержание учебного материала				
1	Занятия физическими упражнениями в зимний период. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		1	
2	Подбор лыжного инвентаря		2	
3	Прохождение дистанции до 3 км.		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор игр на лыжах для детей младшего школьного возраста	2		
<b>Тема 1.2.</b>				
<b>Подвижные игры и эстафеты на лыжах</b>				
Практ.занятие		2		
Содержание учебного материала				
1	Требования к проведению игр и эстафет на лыжах		1	
2	Подвижные игры и эстафеты		2	
3	Прохождение дистанции до 3 км. без учета времени		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор эстафет на лыжах	2		
<b>Тема 1.3.</b>				
<b>Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов</b>				
Практ.занятие		2		
Содержание учебного материала				
1	Характеристика техники ходьбы на лыжах. Выбор места проведения уроков по лыжной подготовке		1	
2	Техника попеременного двухшажного хода (скользящий шаг, координация работы рук и ног)		2	
3	Прохождение дистанции 3 км.		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 1.4.</b>				
<b>Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы</b>				
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника попеременного двухшажного хода (координация работы рук и ног, скользящий шаг)		2	
3	Техника спусков из различных стоек, подъем «елочкой»		2	
4	Прохождение дистанции 3 км.		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 1.5.</b>				
<b>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, повороты на месте</b>				
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника попеременного двухшажного хода		3	
3	Техника одновременного бесшажного хода		2	
4	Техника поворотов на месте		2	
5	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		2	
6	Прохождение дистанции 3 км.		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 1.6.</b>				
<b>Одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы и повороты на месте</b>				
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	

2	Техника одновременного бесшажного хода		2	
3	Техника поворотов на месте		2	
4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		3	
5	Прохождение дистанции 3 км.		3	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 1.7.</b>		<b>Одновременный одношажный ход, виды торможений</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника попеременного двухшажного хода		2	
3	Техника одновременного бесшажного хода		3	
4	Техника одновременного одношажного хода		2	
5	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		2	
6	Эстафеты		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 1.8</b>		<b>Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода		3	
3	Техника попеременного двухшажного хода.		2	
4	Техника одновременного двухшажного хода		2	
5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов, на спусках техники разных стоек, торможения «плугом» и «полуплугом»		2	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Тема 1.9</b>		<b>Одновременный двухшажный ход, торможения плугом и полуплугом</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
1	Прохождение разминочного круга		2	
2	Техника одновременного одношажного хода		2	
3	Техника одновременного двухшажного хода		2	
4	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		3	
5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов		2	
Самостоятельная работа студентов		1. Подбор строевых упражнений, упражнений в движении на осанку	2	
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>		
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Элементы акробатики, упражнения в равновесии</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3

Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку		3	
2	ОРУ типа зарядки		2	
3	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост»		2	
4	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		2	
5	Подвижная игра – пионербол		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	2		
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку</b>		
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега		3	
2	ОРУ со скакалками		2	
3	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов		3	
4	Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)		3	
5	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	
6	Подвижная игра – пионербол с элементами судейства		2	
7	Методика проведения практических занятий: организация и проведение подвижных игр и эстафет		3	
Самостоятельная работа студентов	1. ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	2		
	2.Подбор общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками			
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Упражнения в равновесии, поднимание туловища из положения лежа на спине</b>		
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, ОРУ		3	
2	ОРУ с гимнастическими палками		2	
3	Эстафеты с применением гимнастических палок.		2	
4	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		2	
5	Прыжки по кочкам, на препятствия		2	
6	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		3	
7	Методика проведения практических занятий: организация и проведение подвижной игры, эстафет		3	
Самостоятельная работа студентов	2.Подбор общеразвивающих упражнений с мячами	2		
<b>Тема 2.4.</b>		<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>		
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение ОРУ с предметами		3	
2	ОРУ с мячами		2	
3	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов		3	
4	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки		2	
5	Стретчинг		2	

6	Досдача контрольных нормативов		3	
---	--------------------------------	--	---	--

### 3 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Индивидуальный подход к укреплению здоровья</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья		1	
<b>2</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры		1	
<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
<b>4</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
<b>5</b>	Кроссовая подготовка		2	
Самостоятельная работа студентов	1 Подбор индивидуальных упражнений для укрепления здоровья	1		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Регулятивные, познавательные, коммуникативные, личностные действия. Предметные, метапредметные задачи на уроках		1	
<b>2</b>	ОРУ в движении		2	
<b>3</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
<b>4</b>	Техника бега на короткие дистанции		2	
<b>5</b>	Методика проведения практических занятий: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
<b>6</b>	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.			
Самостоятельная работа студентов	Подбор игр на местности	1		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Кросс в чередовании с ходьбой</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ в кругу.		1	
<b>2</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		1	
<b>3</b>	Челночный бег и их разновидности		1	
<b>4</b>	Бег 100 метров		2	
<b>5</b>	Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.		3	

<b>6</b>	Методика проведения практических занятий: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений			3	
Самостоятельная работа студентов	Подбор легкоатлетических эстафет		1		
<b>Тема 1.4.</b>		<b>Развитие силы и выносливости</b>			
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	ОРУ в движении			1	
<b>2</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения			1	
<b>3</b>	Упражнения на тренажерах			2	
<b>4</b>	Кросс 500 (1000) метров			3	
<b>5</b>	Методика проведения практических занятий: проведение легкоатлетических эстафет			3	
Самостоятельная работа студентов	Правила игры в пионербол		1		
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Челночный бег и ее разновидности</b>			
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Различные виды перестроений			1	
<b>2</b>	ОРУ с предметами.			2	
<b>3</b>	Челночный бег (9x4), «елочка»			2	
<b>4</b>	Прыжки в длину с места			3	
<b>5</b>	Методика проведения практических занятий: подвижная игра – снайпер. Судейство игры			3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор эстафет с элементами акробатики		1		
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики</b>			
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	ОРУ с предметами			1	
<b>2</b>	Прыжки через скакалку			3	
<b>3</b>	Творческое задание: подготовка упражнений с предметами			3	
<b>4</b>	Эстафеты с элементами акробатики			1	
<b>5</b>	Методика проведения практических занятий: подвижная игра – пионербол. Судейство игры			3	
Самостоятельная работа студентов	1. Прыжки через скакалку		1		
	2. Подбор упражнений со скакалками				
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Скиппинг, упражнения со скакалками</b>			
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Строевые упражнения			1	
<b>2</b>	Методика проведения практических занятий: проведение ОРУ со скакалками			3	
<b>3</b>	Творческое задание: выполнение упражнений с предметами			3	

4	Скиппинг		2	
5	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	
6	Методика проведения практических занятий: подвижная игра – пионербол. Судейство игры		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор эстафет с гимнастическими палками 2. Общая физическая подготовка	1		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Полоса препятствий</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ с палками		1	
2	Эстафеты с применением гимнастических палок		2	
3	Полоса препятствий		3	
4	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; приседания с отягощением; сгибание и разгибание рук		2	
5	Игра на внимание		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка 2. Подбор упражнений ритмической гимнастики	1		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Круговая тренировка</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения в движении		1	
2	Комплекс ритмической гимнастики		1	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту		3	
4	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки, скамеек		2	
5	Подвижные игры малой интенсивности		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений для развития координационных способностей	1		
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3	
2	Упражнения на развитие координационных способностей		2	
3	Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку		2	
4	Поддачи мяча (прямая, боковая)		2	
5	Учебная игра волейбол		2	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка Подбор упражнений с мячами	1		
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		

Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении		3	
2	Упражнения с мячами		2	
3	Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку		2	
4	Подачи мяча (боковая, прямая)		2	
5	Прием мяча с подачи		2	
6	Нападающий удар		2	
7	Учебная игра - волейбол		2	
Самостоятельная работа студентов	Общая физическая подготовка	1		
	Подбор игровых заданий с мячами			
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами		3	
2	Игровые задания с мячами.		2	
3	Ловля и передачи мяча разными способами		2	
4	Ведение мяча по прямой и между фишками		2	
5	Штрафной бросок		3	
6	Тактические действия игроков в защите		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений в движении с мячами	1		
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами		3	
2	Игровые задания с мячами.		2	
3	Ловля и передачи мяча разными способами		2	
4	Штрафной бросок		2	
5	Учебная игра		3	
6	Досдача контрольных нормативов		2	

### 3 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Плавание			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
Тема 1.1.	Оздоровительная направленность закаливания.			

	<b>Кроль на груди: скольжение с работой ног</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. Оздоровительная направленность закаливания		1	
<b>2</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание).		1	
<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения на суше		2	
<b>4</b>	Подготовительные упражнения для освоения с водой			
<b>5</b>	Скольжение на груди			
<b>6</b>	Скольжение на груди с работой ног			
<b>7</b>	Развитие выносливости			
Самостоятельная работа студентов	Простейшие процедуры закаливания	1		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Кроль на груди: согласование движений руками и ногами</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше.		2	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»		3	
<b>3</b>	Скольжение на груди		2	
<b>4</b>	Скольжение на груди с работой ног		3	
<b>5</b>	Согласование движений руками и ногами.		2	
<b>6</b>	Прыжки в воду		2	
<b>7</b>	Развитие выносливости		3	
Самостоятельная работа студентов	Методика проведения закаливающих процедур	1		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания. Способы транспортировки пострадавшего</b>			
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше		1	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде		1	
<b>3</b>	Скольжение на груди с работой ног		3	
<b>4</b>	Согласование движений руками и дыхания		2	
<b>5</b>	Прыжки в воду, старты		2	
<b>6</b>	Способы транспортировки пострадавшего		2	
<b>7</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		3	
Самостоятельная работа студентов	Подбор дыхательных упражнений	1		
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом. Нырание</b>			
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше		1	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде		1	
<b>3</b>	Согласование движений руками и ногами.		2	
<b>4</b>	Согласование движений руками и дыхания.		2	
<b>5</b>	Освоение способа плавания в целом.		3	
<b>6</b>	Нырание (доставание предметов).		2	
<b>7</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		3	

Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений для общей физической подготовки	2		
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Кроль на спине: скольжение с работой ног</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше		2	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>3</b>	Скольжение на спине с работой ног.		2	
<b>4</b>	Нырание (доставание предметов)		3	
<b>5</b>	Плавание любым способом до 100 м.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений для растяжки мышц (стрейтчинг)	1		
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Кроль на спине: согласование движений руками и ногами</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше		1	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>3</b>	Скольжение на спине с работой ног		3	
<b>4</b>	Согласование движений руками и ногами		2	
<b>5</b>	Плавание любым способом до 100 м.		3	
Самостоятельная работа студентов	Подбор игр для проведения на местности	2		
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Кроль на спине: общая координация. Способы транспортировки пострадавшего</b>			
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на суше		3	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде		2	
<b>3</b>	Скольжение на спине с работой ног		2	
<b>4</b>	Согласование движений руками и ногами.		2	
<b>5</b>	Освоение способа плавания в целом.		3	
<b>6</b>	Способы транспортировки пострадавшего		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2		
	2. Подбор станций для развития физических качеств			
<b>Раздел 2</b>	<b>Туризм</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Туризм как средство физического воспитания</b>			
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: туризм)			
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
<b>3</b>	Передвижение по пересечённой местности		2	
<b>4</b>	Круговая тренировка: 3-4 станций для развития физических качеств, 2-3 станции с использованием компаса, карты, вязки узлов.		2	
<b>5</b>	Подвижные игры на местности		2	
Самостоятельная	1. Запись в тетрадь видов узлов.	2		

работа студентов	2. Кросс по пересеченной местности			
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в движении.		2	
<b>2</b>	Полоса препятствий		2	
<b>3</b>	Показ презентаций по разделам программы студентами, отнесенных к спец. мед.группе		3	
<b>4</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

### 4 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Общая физическая подготовка</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Различные виды новых видов спорта. Формирование представлений о влиянии физических упражнений на организм		1	
<b>2</b>	Техника безопасности при занятиях физической культурой и при самостоятельных занятиях		1	
<b>3</b>	Общая физическая подготовка		2	
<b>4</b>	Кроссовая подготовка		2	
<b>5</b>	Стретчинг		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Понятие об оздоровительных системах физических упражнений. 2. Организация самостоятельных занятий	2		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Основы здорового образа жизни. Кроссовая подготовка</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Негативное влияние вредных привычек на организм		1	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
<b>3</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
<b>4</b>	Упражнения на тренажерах		2	
<b>5</b>	Кроссовая подготовка		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений с гантелями	1		
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>			ОК 1 -4

				ОК 6-9 ПК1.1- 1.2 ПК 1.6- 1.7 ПК3.2- 3.3
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Атлетические упражнения для развития физических качеств</b>		
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ в кругу, в парах, с отягощениями		2	
<b>2</b>	Работа по станциям		2	
<b>3</b>	Упражнения на развитие физических качеств		2	
<b>4</b>	Стрейтчинговая гимнастика		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор индивидуальных упражнений для развития основных групп мышц	2		
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Новые виды спорта</b>		
Практ. занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ под музыку		2	
<b>2</b>	Специальные упражнения для улучшения телосложения		2	
<b>3</b>	Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса		2	
<b>4</b>	Упражнения на растягивание		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений для растяжки мышц	1		
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>		
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ без предметов		1	
<b>2</b>	Прыжковые упражнения.		2	
<b>3</b>	Круговая тренировка		2	
<b>4</b>	Тестирование: прыжок в длину с места		3	
<b>5</b>	Подвижные игры и эстафеты		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор заданий для полосы препятствий	1		
<b>Тема 2.4.</b>		<b>Общая физическая подготовка</b>		
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ на месте.		1	
<b>2</b>	Игры с перебежками		2	
<b>3</b>	Полоса препятствий		2	
<b>4</b>	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине		3	
<b>5</b>	Упражнения на расслабление.		2	
Самостоятельная работа студентов	1.Подбор игровых заданий с волейбольными мячами 2. Подбор игровых заданий с баскетбольными мячами	1		
<b>Раздел 3</b>		<b>Спортивные игры.</b>		
<b>Тема 3.1.</b>		<b>Игровой калейдоскоп</b>		
				ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1- 1.2 ПК 1.6- 1.7 ПК3.2- 3.3

Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ в движении		2	
<b>2</b>	Игровые задания с использованием волейбольного мяча		2	
<b>3</b>	Стритбол		2	
<b>4</b>	Тестирование: Прыжки через скакалку		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Правила судейства игровых заданий 2. Общая физическая подготовка	1		
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Технические приемы в баскетболе</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ в парах с баскетбольными мячами		2	
<b>2</b>	Технические приемы в баскетболе: стойки, перемещения, остановки, ведение, передачи и ловля мяча, броски мяча в кольцо		2	
<b>3</b>	Игровые задания с использованием баскетбольного мяча		3	
<b>4</b>	Тестирование: Ловля и передача мяча в парах за 1 мин.(кол-во раз)		3	
Самостоятельная работа студентов				
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Совершенствование способов передвижений на лыжах</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода		1	
<b>2</b>	Способы поворотов на месте.		2	
<b>3</b>	Техника преодоления спусков и подъёмов		2	
<b>4</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Организация занятий по лыжной подготовке: учебная площадка, учебная лыжня и методика её подготовки 2. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Техника преодоления спусков и подъёмов, передвижение по трассе</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Преодоление дистанции различного рельефа		3	
<b>2</b>	Повороты на месте и в движении.		2	
<b>3</b>	Техника преодоления спусков и подъёмов		2	
<b>4</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Принцип учета метеорологических условий и режима занятий с учащимися разных возрастных групп 2. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
<b>Тема 4.3</b>	<b>Применение хода в зависимости от рельефа местности.</b>			
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1	
<b>2</b>	Способы поворотов на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад		2	
<b>3</b>	Одновременные ходы		2	
<b>4</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности до 5 км		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений для освоения скользящего шага 2. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>			

Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью до 5 км с применением изученных ходов		3	
<b>2</b>	Катание с гор с применением изученных способов и применение разновидностей торможения и видов подъемов		3	
<b>3</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

## 4 курс 2семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Спортивные игры</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 1.1.</b>	<b>ГТО как средство достижения физического совершенства. Общая физическая подготовка</b>			
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Содержание и требования по выполнению нормативов ГТО		1	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами		2	
<b>3</b>	Учебная игра волейбол		2	
<b>4</b>	Общая физическая подготовка		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Самостоятельное апробирование норм ГТО 2. Общая физическая подготовка	1		
<b>Тема 1.2</b>	<b>Развитие физических качеств</b>			
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ в движении		2	
<b>2</b>	Развитие физических качеств методом круговой тренировки с использованием мячей.		2	
<b>3</b>	Тестирование: Прыжок в длину с места		3	
<b>4</b>	Спортивные и подвижные игры		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор упражнений для выполнения под музыку 2. Подготовка к сдаче теста: прыжки через скакалку	1		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ со скакалкой		1	
<b>2</b>	Работа по станциям с мячами		2	
<b>3</b>	Тестирование: Прыжки через скакалку		3	
<b>4</b>	Тактические и комбинационные действия в спортивных играх		2	
<b>5</b>	Подвижные игры и игровые задания с мячами		2	
Самостоятельная	1. Подбор упражнений для выполнения под музыку	1		

работа студентов	2. Подготовка к сдаче теста: поднимание туловища			
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>			ОК 1 -4 ОК 6-9 ПК1.1-1.2 ПК 1.6-1.7 ПК3.2-3.3
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Элементы новых видов спорта</b>			
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Комплекс ритмической гимнастики		1	
<b>2</b>	Элементы аэробики на уроках физической культуры		2	
<b>3</b>	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине		3	
<b>4</b>	Упражнения ОФП		2	
<b>5</b>	Скиппинг		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Средства для формирования профессионально значимых двигательных навыков	1		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Формирование профессионально значимых двигательных навыков</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Комплекс ритмической гимнастики		2	
<b>2</b>	Круговая тренировка		2	
<b>3</b>	Подвижные игры		2	
<b>4</b>	Упражнения на растягивание и восстановление		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Средства для профессионально важных физических и психических качеств	1		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	ОРУ под музыку		1	
<b>2</b>	Танцевальные упражнения.		1	
<b>3</b>	Музыкальные игры		1	
<b>4</b>	Стрейтчинг		2	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор и выполнение упражнений на различные группы мышц	1		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (диф.зачет)</b>			
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общая физическая подготовка		2	
<b>2</b>	Досдача контрольных нормативов		3	
<b>3</b>	Показ презентаций по разделам программы студентами, отнесенных к спец. мед.группе		3	
		<b>Всего:</b>	<b>214</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

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

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

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

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

#### **Условные обозначения**

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

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

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

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

### **3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

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

фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### **3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

##### **Основные источники:**

<b>№</b>	<b>Выходные данные печатного издания</b>	<b>Год издания</b>	<b>Гриф</b>
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие, 2017	2017	гриф

##### **Ресурсы Интернет**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib/](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/)

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

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

<b>Общие компетенции</b>			
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.

ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Установление позитивного стиля общения, выбор стиля общения в соответствии с ситуацией; проявление эмпатии; успешность применения коммуникационных способностей на практике; принятие критики и ведение беседы в соответствии с этическими нормами; организация и поддержание коллективного обсуждения профессиональных задач, участие в разработке мероприятий по улучшению условий работы команды	Собеседование.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Установление позитивного стиля общения, выбор стиля общения в соответствии с ситуацией; проявление эмпатии; успешность применения коммуникационных способностей на практике; принятие критики и ведение беседы в соответствии с этическими нормами; организация и поддержание коллективного обсуждения профессиональных задач, участие в разработке мероприятий по улучшению условий работы команды	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Владение способами и методами по сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективность действий в чрезвычайных ситуациях	Собеседование.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной	Тестирование.

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения;</li> <li>- поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.</li> </ul>	
<b>Профессиональные компетенции</b>			
	<p>ПК 1.1. Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных и примерных адаптированных основных образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов;</li> <li>- оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.</li> </ul>	<p>Текущий контроль</p> <p>Разработка конспектов уроков.</p>
	<p>ПК 1.2. Планировать и проводить учебные занятия;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения урока;</li> <li>- методическая грамотность;</li> <li>- рациональность использования времени;</li> <li>- аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке;</li> <li>- демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- соответствие требованиям техники безопасности на занятиях;</li> <li>- качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями;</li> <li>- демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении;</li> <li>- соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися.</li> </ul>	<p>Дневники по учебной и производственной практике.</p> <p>Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.</p>

	<p>ПК 1.6 Разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы по программам начального общего образования, в том числе оценочные средства для проверки результатов освоения учебных предметов, курсов;</p>	<p>- соответствие оформления учебной документации требованиям</p>	<p>Проведение практического занятия по оформлению учебной документации</p>
	<p>ПК 1.7 Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду.</p>	<p>- соответствие в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающей среды к особенностям состояния здоровья обучающихся</p>	<p>Проведение занятия по созданию предметно-развивающей среды с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся</p>
	<p>ПК 3.2. Планировать деятельность класса с участием обучающихся, их родителей (законных представителей), работников образовательной организации, в том числе планировать досуговые и социально значимые мероприятия, включение обучающихся в разнообразные социокультурные практики;</p>	<p>- планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом.  - качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности  - полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки  - обоснованность выбора педагогической и методической литературы;  - обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера;  - сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся;  - качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий;  - логичность составленной программы профессионального совершенствования.</p>	<p>Текущий контроль  Оценка аннотации студента к созданной им базе данных  Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности  Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p>
	<p>ПК 3.3. Оказывать организационно-педагогическую поддержку формированию и деятельности органов</p>	<p>- соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам.  - логичность выступлений с</p>	<p>Текущий контроль  Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиями СИБИД</p>

	самоуправления класса;	аргументированностью выбора формы; - демонстрация правильности оформления педагогических разработок; - соответствие педагогических разработок методическим требованиям; - качество презентации результатов педагогической деятельности; - полнота оформления портфолио педагогических достижений.	(Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)  Оценка презентаций педагогических разработок
--	------------------------	---	--

#### **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	
Элементы и стили плавания	
Прикладные виды физических упражнений	