



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

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Базовый уровень)

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах
(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2022

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

код

наименование специальности

44.02.02

Преподавание в начальных классах

(программа подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки)

[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

Разработчики

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|---|-------------------------------|---|-----------------------|
| 1 | Чистякова Мария Егоровна | | Преподаватель ФК и СД |

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 09 от «25» апреля 2022г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

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

Протокол № 3 от «27» мая 2022г.

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

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

по специальности

44.02.02

[код]

Преподавание в начальных классах

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.02

[код]

Преподавание в начальных классах

[наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

44.02.02

[код]

Преподавание в начальных классах

[наименование специальности полностью]

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

в рамках специальности СПО

44.02.02

[код]

Преподавание в начальных классах

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

ОГСЭ.05 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1.

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2.

основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № | Вид учебной работы | Объем часов |
|--------------|---|-------------|
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 400 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 200 |
| в том числе: | | |
| 2.1 | лекции | 48 |
| 2.2 | семинарские и практические работы | 152 |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 200 |
| в том числе: | | |
| 4 | Итоговая 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

| 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. | 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 | | | |
| Лекции | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Тренировочные нагрузки. Контроль и самоконтроль | | 1 | |
| 2 | Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения | | 1 | |
| 3 | Техника безопасности на уроках физической культуры | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2. Кроссовая подготовка | 4 | | |
| Тема 1.2. | Строевые упражнения и гимнастическая терминология | | | |
| Лекции | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Методика подачи строевых команд | | 1 | |
| 2 | Исходные положения рук, ног, туловища | | 1 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Запись примерных строевых упражнений 2. Записать исходных положений в упражнениях | 4 | | |
| Тема 1.3. | Организация и проведение подвижных игр и эстафет | | | |
| Лекции | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Виды и классификация подвижных игр | | 1 | |
| 2 | Место игр и эстафет на уроках физической культуры | | 1 | |
| 3 | Методика проведения и организация подвижных игр | | 1 | |
| 4 | Особенности проведения эстафет | | 1 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Подбор подвижных игр для детей 1-4 классов 2. Подбор эстафет с учетом физической подготовленности детей | 4 | | |
| Тема 1.4. | Правила поведения на воде | | | |
| Лекции | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание) | | 2 | |
| 2 | Первая помощь тонущему или выбившемуся из сил человеку на воде | | 1 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Основы планирования индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке 2. Общая физическая подготовка | 4 | | |
| Раздел 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. занятия | | 4 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на суше. | | 2 | |
| 2 | Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка» | | 2 | |
| 3 | Скольжение на груди без работы ног. Скольжение на груди с работой ног | | 2 | |
| 4 | Свободное плавание. | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности | 4 | |
| | | 2. Общая физическая подготовка | | |
| Тема 2.2. | | Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания | | |
| Практ. занятия | | 6 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на суше. | | 2 | |
| 2 | Подготовительные упражнения на воде | | 2 | |
| 3 | Скольжение на груди с работой ног. Согласование движений руками и ногами | | 2 | |
| 4 | Согласование движений руками и дыхания | | 2 | |
| 5 | Прыжки в воду, старты | | 2 | |
| 6 | Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.) | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Оказание первой помощи пострадавшему на воде | 4 | |
| | | 2. Общая физическая подготовка | | |
| Тема 2.3. | | Кроль на груди: освоение способа плавания в целом | | |
| Практ. занятия | | 4 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на суше | | 2 | |
| 2 | Подготовительные упражнения на воде | | 2 | |
| 3 | Согласование движений руками и ногами. Согласование движений руками и дыхания | | 3 | |
| 4 | Освоение способа плавания в целом | | 2 | |
| 5 | Нырание (доставание предметов) | | 2 | |
| 6 | Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.) | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | | Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по плаванию в открытых водоемах | 4 | |
| Тема 2.4. | | Кроль на спине: скольжение с работой ног | | |
| Практ. занятия | | 4 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на суше. | | 2 | |
| 2 | Подготовительные упражнения на воде | | 2 | |
| 3 | Скольжение на спине с работой ног | | 2 | |
| 4 | Нырание (доставание предметов) | | 3 | |
| 5 | Плавание любым способом до 100 м. | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Спасение тонущих: подплывание к пострадавшему, освобождение от захватов | 2 | |
| | | 2. Общая физическая подготовка | | |
| Тема 2.5. | | Кроль на спине: согласование движений руками и ногами | | |
| Практ. занятия | | 4 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на суше. | | 2 | |
| 2 | Подготовительные упражнения на воде | | 2 | |
| 3 | Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками и ногами. | | 3 | |
| 4 | Плавание любым способом до 100 м. | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Спасение тонущих: способы транспортировки | 4 | |
| | | 2. Общая физическая подготовка | | |
| Тема 2.6. | | Кроль на спине (освоение способа плавания в целом) | | |

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

2 курс 2 семестр

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

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

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

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

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

3 курс 1 семестр

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

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|--|
| 5 | Учебная практика: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений | | 3 | |
| 6 | Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км. | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | | Кроссовая подготовка | 2 | |
| Тема 2.2. | | Кросс в чередовании с ходьбой | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | ОРУ в кругу. | | 1 | |
| 2 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | | 1 | |
| 3 | Челночный бег и их разновидности | | 1 | |
| 4 | Бег 100 метров | | 2 | |
| 5 | Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км. | | 3 | |
| 6 | Учебная практика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений | | 3 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Кроссовая подготовка 2. Подготовка к учебной практике | 2 | |
| Тема 2.3. | | Развитие силы и выносливости | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | ОРУ в движении | | 1 | |
| 2 | Специальные беговые и прыжковые упражнения | | 1 | |
| 3 | Кросс 500 (1000) метров | | 3 | |
| 4 | Стретчинг | | 2 | |
| 5 | Учебная практика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений | | 3 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Прыжки через скакалку 2. Стретчинг 3. Правила игры в пионербол | 2 | |
| Тема 2.4. | | Гимнастика. Челночный бег и ее разновидности | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Различные виды перестроений | | 1 | |
| 2 | ОРУ с предметами. | | 2 | |
| 3 | Челночный бег (9x4), «елочка» | | 2 | |
| 4 | Прыжки в длину с места | | 3 | |
| 5 | Учебная практика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры | | 3 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Подбор эстафет с элементами акробатики | 2 | |
| Тема 2.5. | | Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | ОРУ с предметами | | 1 | |
| 2 | Прыжки через скакалку | | 3 | |
| 3 | Творческое задание: подготовка упражнений с предметами | | 3 | |
| 4 | Эстафеты с элементами акробатики | | 1 | |
| 5 | Подвижная игра – пионербол. Судейство игры | | 3 | |
| Самостоятельная работа студентов | | 1. Прыжки через скакалку 2. Подбор упражнений со скакалками | 2 | |
| Тема 2.6. | | Скиппинг, упражнения со скакалками | | |
| Практ.занятия | | | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Строевые упражнения | | 1 | |
| 2 | Учебная практика: проведение ОРУ со скакалками | | 3 | |
| 3 | Творческое задание: выполнение упражнений с предметами | | 3 | |
| 4 | Скиппинг | | 2 | |
| 5 | ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | | 2 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|---|--|
| 6 | Учебная практика: Подвижная игра – пионербол. Судейство игры | | | 3 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Подбор эстафет с гимнастическими палками | | 2 | | |
| | 2. Общая физическая подготовка | | | | |
| Тема 2.7. | | Полоса препятствий | | | |
| Практ.занятия | | | 2 | | |
| 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 | | | 1 | |
| 5 | Игра на внимание | | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | 1. Общая физическая подготовка | | 2 | | |
| | 2. Подбор упражнений ритмической гимнастики | | | | |
| Тема 2.8. | | Круговая тренировка | | | |
| Практ.занятия | | | 2 | | |
| 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 | | | * | |
| Самостоятельная работа студентов | Общая физическая подготовка | | 4 | | |
| | Подбор упражнений для развития координационных способностей | | | | |
| Тема 2.9. | | Спортивные игры Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху | | | |
| Практ.занятия | | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| 1 | Учебная практика: 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 | Подачи мяча (прямая, боковая) | | | 2 | |
| 5 | Учебная игра. | | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | Общая физическая подготовка | | 4 | | |
| | Подбор упражнений с мячами | | | | |
| Тема 2.10 | | Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, подачи | | | |
| Практ.занятия | | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| 1 | Учебная практика: 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 | | | 2 | |
| Самостоятельная работа студентов | Общая физическая подготовка | | 2 | | |
| | Подбор игровых заданий с мячами | | | | |
| Тема 2.11. | | Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры | | | |
| Практ.занятия | | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | | |
| 1 | Учебная практика: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении | | | 3 | |
| 2 | Игровые задания с мячами. | | | 2 | |
| 3 | Ловля и передачи мяча разными способами | | | 2 | |

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

3 курс 2 семестр

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

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

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

| | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|---|---|--|
| | по разделам программы | | | |
| Практ.занятия | | 2 | | |
| Содержание учебного материала | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении | | 2 | |
| 2 | Досдача контрольных нормативов | | 3 | |

4 курс 1 семестр

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

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

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

4 курс 2семестр

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

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

| | | |
|-------|-------------------|--|
| 3.1.1 | учебного кабинета | кабинет теории и методики физического воспитания |
| 3.1.2 | лаборатории | информатики и информационно-коммуникационных технологий; |
| 3.1.3 | зала | спортивный зал; библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет. |

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-----|--|------------|
| 1 | 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. | 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 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Лыжная подготовка | |
| Лыжи беговые | К |
| Ботинки лыжные | К |
| Лыжные палки | К |
| Средства до врачебной помощи | |
| Аптечка медицинская | + |

Условные обозначения

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

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

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

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

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

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

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

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

Дополнительные печатные источники

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

Интернет-Ресурсы

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

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

| Код компетенции | Наименование результата обучения | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------|---|---|---|
| | Освоенные умения | | |
| | 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 |
| | Усвоенные знания | | |
| | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | - знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | контрольная работа, устный опрос |
| | основы здорового образа жизни | - знает основы здорового образа жизни | устный опрос |

| | Общие компетенции | | |
|-------|---|---|---|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | - демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики | Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач. | Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ. |
| ОК 3. | Оценивать риски и 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. | |
| ОК 4. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | <ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Собеседование. |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. | <ul style="list-style-type: none"> - применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - владение профессиональной лексикой; - соблюдение субординационных отношений; - продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп; - привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач. | Экспертная оценка при защите творческих проектов. |
| ОК 7. | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. | <ul style="list-style-type: none"> - организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей. | Экспертная оценка совместных проектов. |
| ОК 8. | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | <ul style="list-style-type: none"> - рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов | Собеседование. |
| ОК 9. | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. | <ul style="list-style-type: none"> - проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в | Тестирование. |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| | | соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся. | |
| ОК10. | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | - демонстрация соблюдения техники безопасности | Собеседование |
| ОК 11 | Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих | - демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами | Устный опрос |
| Профессиональные компетенции | | | |
| ПК 1.1. | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. | - точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников. | Текущий контроль Разработка конспектов уроков. |
| ПК 1.2. | Проводить учебные занятия по физической культуре | - качество проведения урока; - методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - соответствие требованиям техники безопасности на занятиях; - качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями; - демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении; - соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися. | Дневники по учебной и производственной практике. Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов. |
| ПК.2.1 | Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия. | - соответствие цели, задач и плана типу внеурочного мероприятия и занятия | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| ПК 2.2 | Проводить внеурочные мероприятия и занятия | <ul style="list-style-type: none"> - проведение внеклассного мероприятия и занятия в соответствии с требованиями к структуре занятия | <ul style="list-style-type: none"> --экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики |
| ПК 3.2. | Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов | <ul style="list-style-type: none"> - 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>Текущий контроль Оценка аннотации студента к созданной им базе данных</p> <p>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности</p> <p>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p> |
| ПК 3.3 | Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений | <ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам. - логичность выступлений с аргументированностью выбора формы; - демонстрация правильности оформления педагогических разработок; - соответствие педагогических разработок методическим требованиям; - качество презентации результатов педагогической | <p>Текущий контроль Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиям СИБИБД (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)</p> <p>Оценка презентаций педагогических разработок</p> |

| | | | | |
|--|--|--|------------------------------|--|
| | | деятельности; - полнота портфолио достижений. | оформления педагогических | |
|--|--|--|------------------------------|--|

4.2 Примерный перечень заданий для проведения промежуточной аттестации

| Курс | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | |
|------|--|------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Студенты | | | | | | |
| | Оценка | | | | | | |
| 2 | Челночный бег 4x8 м, с. | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2, | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м, с. | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 2 | Бег 60 м, с. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,5 | 10,5 | 11,5 |
| 2 | Бег 100 м, с. | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 2 | Бег 3000 м, мин. | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| 2 | Бег 2000 м, мин. | | | | 10,2 | 11,15 | 12,10 |
| 2 | Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 2 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз) | 12 | 10 | 7 | 30 | 25 | 20 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 2 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 13 | 11 | 6 | 24 | 20 | 18 |
| 2 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз) | 50 | 40 | 35 | 44 | 36 | 33 |
| 2 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 2 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км, мин | 27,00 | 28,00 | 30,00 | без учета времени | | |
| 2 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 80 | 75 | 70 |
| 2 | Прыжок на скакалке, 1 мин., раз | 130 | 115 | 80 | 135 | 125 | 120 |
| 2 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| 2 | Метание малого мяча (500 грамм), м | 38 | 32 | 27 | 20 | 16 | 13 |
| 2 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Верхняя и нижняя передача в паре, раз | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | «Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз | 35 | 30 | 25 | 25 | 20 | 15 |
| 2 | Верхняя передача в 3-ках, раз | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| 2 | Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Штрафные броски из 10 попыток, раз | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с | 12 | 14 | 16 | 13 | 16 | 20 |
| 2 | Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз | 30 | 28 | 26 | 30 | 28 | 26 |
| 2 | Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м | 8,1 | 6,3 | 5,2 | 6,0 | 5,0 | 4,5 |

| Курс | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | | |
|------|--|------------|-------|-------|-------------------|---------|-------|-----|
| | | Студенты | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Оценка | | | | | | | |
| 3 | Челночный бег 4x8 м, с. | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 | |
| 3 | Бег 30 м, с. | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 | |
| 3 | Бег 60 м, с. | 8,4 | 9,1 | 9,9 | 9,4 | 10,4 | 11,4 | |
| 3 | Бег 100 м, с. | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 | |
| 3 | Бег 3000 м, мин. | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | | |
| 3 | Бег 2000 м, мин. | | | | 10,2 | 11,15 | 12,10 | |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 | |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине/низкой, (кол-во раз) | 12 | 10 | 7 | 30 | 25 | 20 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | |
| 3 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 | |
| 3 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз) | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 | |
| 3 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 | |
| 3 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 | |
| 3 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | без учета времени | | | |
| 3 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 | |
| 3 | Прыжок на скакалке, 1 мин., раз | 130 | 115 | 80 | 135 | 130 | 125 | |
| 3 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 | |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 | |
| 3 | Метание малого мяча (500 грамм), м | 38 | 32 | 27 | 20 | 16 | 13 | |
| 3 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 | |
| 3 | Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | |
| 3 | Верхняя и нижняя передача в паре, раз | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 | |
| 3 | «Жонглирование» волейбольным мячом над собой в кругу, раз | 35 | 30 | 25 | 25 | 20 | 15 | |
| 3 | Верхняя передача в 3-ках, раз | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 | |
| 3 | Подача в пионерболе, из 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | попыток, раз | | | | | | |
| 3 | Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Штрафные броски из 10 попыток, раз | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с | 12 | 14 | 16 | 13 | 16 | 20 |
| 3 | Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз | 30 | 28 | 26 | 30 | 28 | 26 |
| 3 | Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м | 8,1 | 6,3 | 5,2 | 6,0 | 5,0 | 4,5 |

| Курс | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | |
|------|--|------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Студенты | | | Девушки | | |
| | | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» |
| 4 | Челночный бег 4x8 м, с. | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 4 | Бег 30 м, с. | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 4 | Бег 60 м, с. | 8,3 | 9,0 | 9,8 | 9,3 | 10,3 | 11,3 |
| 4 | Бег 100 м, с. | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 4 | Бег 3000 м, мин. | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| 4 | Бег 2000 м, мин. | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 4 | Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз) | 14 | 11 | 8 | 32 | 30 | 28 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 4 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз) | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 4 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 4 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 4 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | без учета времени | | |
| 4 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| 4 | Прыжок на скакалке, 1 мин., раз | 130 | 115 | 80 | 135 | 130 | 125 |
| 4 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| 4 | Метание малого мяча (500 грамм), м | 38 | 32 | 27 | 20 | 16 | 13 |
| 4 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в паре, раз | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| 4 | Верхняя передача волейбольного мяча в баскетбольную корзину, со штрафной линии, из 10 попыток, раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Верхняя и нижняя передача в паре, раз | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| 4 | «Жонглирование» волейбольным мячом над | 35 | 30 | 25 | 25 | 20 | 15 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | собой в кругу, раз | | | | | | |
| 4 | Верхняя передача в 3-ках, раз | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| 4 | Подача в пионерболе, из 10 попыток, раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Волейбольная подача (верхняя, нижняя, боковая) из 10 попыток, раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Подача в пионерболе по зонам, из 5 попыток, раз | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Штрафные броски из 10 попыток, раз | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Ведение баскетбольного мяча по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с | 12 | 14 | 16 | 13 | 16 | 20 |
| 4 | Передача баскетбольного мяча о стену, за 30 сек., раз | 30 | 28 | 26 | 30 | 28 | 26 |
| 4 | Бросок набивного мяча весом (1 кг) двумя руками из-за головы, м | 8,1 | 6,3 | 5,2 | 6,0 | 5,0 | 4,5 |