



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

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГПОУ «СПК»

\_\_\_\_\_ Е.А. Выборных

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для студентов, обучающихся по специальности  
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном  
образовании

Сыктывкар, 2023

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	первая	преподаватель

20

[число]

мая

[месяц]

2023

[год]

### Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от « 23 » мая 2023 г.

*Председатель ПЦК*

\_\_\_\_\_ *Н.Н.Вахнина*

### Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ СГПК»

Протокол № 4 от « 06» июня 2023 г.

*Председатель*

*Методического совета*

\_\_\_\_\_ *А.В. Рожина*

## 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>23</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>26</b>

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 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

44.02.05

[код]

Коррекционная педагогика в начальном образовании

[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

44.02.05

[код]

Коррекционная педагогика в начальном образовании

[наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

44.02.05

[код]

Коррекционная педагогика в начальном образовании

[наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО

44.02.05

[код]

Коррекционная педагогика в начальном образовании

[наименование специальности полностью]

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

ОГСЭ.04 Физическая культура

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате изучения дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

обучающийся должен освоить общие (ОК) компетенции.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4.	Работать в коллективе и команде и 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 8.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 9.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК.10.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии санитарными нормами и правилами
ПК 1.3	Организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов
ПК 1.4	Формировать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут
ПК 1.5	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса и оценку результатов обучения
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 2.1	Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов
ПК 2.2	Реализовывать современные, в том числе интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности
ПК 2.3	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности и оценку ее результатов
ПК 4.1	Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной области знания

ПК 4.2	Применять и анализировать методики обучения обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)
ПК 4.3	Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)

#### 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

<b>№</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	202
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:		
2.1	лекции	12
2.2	семинарские и практические работы	178
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
4	Итоговая аттестация: 3,4,5,6,7 – зачет; 8 – диф.зачет	
5	Итого	202

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 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>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Лекционные занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека.		1	
<b>2</b>	Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		1	
<b>3</b>	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.		1	
<b>4</b>	Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.		1	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<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>	Элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».		3	
<b>4</b>	Бег по пересеченной местности (1000-3000 м)».		3	
Самостоятельная работа студентов	1. Подбор и запись общеразвивающих упражнений в движении	2	3	
	2. Подбор и запись специальных беговых и прыжковых упражнений			
	3. Подбор подвижных игр и эстафет для детей 1-4 классов			
<b>Тема 1.3</b>	<b>Организация и проведение подвижных игр и эстафет</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<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			3	
<b>Раздел 2</b>		<b>Плавание.</b>			
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Кроль на груди. Скольжение на груди с работой ног</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Правила поведения на воде			1	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения на суше.			2	
<b>3</b>	Подводящие упражнения у бортика, «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	
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения 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			3	
<b>5</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 - 100 м.)			3	
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Кроль на груди: освоение способа плавания в целом</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения 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			3	
<b>4</b>	Нырание (доставание предметов)			3	
<b>5</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)			3	
<b>Тема 2.4.</b>		<b>Кроль на спине: скольжение с работой ног</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения на суше. Подготовительные упражнения на воде			2	
<b>2</b>	Скольжение на спине с работой ног			3	
<b>3</b>	Нырание (доставание предметов)			3	
<b>4</b>	Плавание любым способом до 100 м.			3	
<b>Тема 2.5</b>		<b>Кроль на спине: согласование движений руками и ногами</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения на суше. Подготовительные упражнения на воде			2	
<b>2</b>	Скольжение на спине с работой ног. Согласование движений руками			3	

	и ногами.			
<b>3</b>	Плавание любым способом до 100 м.		3	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Кроль на спине: освоение способа плавания в целом</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения 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>	Спасение утопающих. Способы транспортировки пострадавшего.		2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в парах		2	
<b>2</b>	Тестирование: прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз);		3	
<b>3</b>	Круговая тренировка		3	
<b>4</b>	Гимнастические пирамиды		3	
<b>5</b>	Малоподвижные игры, игры на внимание		3	
<b>Тема 3.2</b>	<b>Развитие координационных способностей посредством полосы препятствий</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения в кругу		2	
<b>2</b>	Тестирование: поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту/кол-во раз)		3	
<b>3</b>	Полоса препятствий		3	
<b>4</b>	Подвижные игры		3	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Презентации по разделу «Плавание»		3	
<b>2</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	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Занятия физическими упражнениями в зимний период.</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3

Лекционные занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Занятия физическими упражнениями в зимний период.		1	
<b>2</b>	Подбор лыжного инвентаря		2	
<b>3</b>	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		2	
Самостоятельная работа студентов	Подбор игр и эстафет на лыжах для детей младшего школьного возраста	2		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты на лыжах</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Требования к проведению игр и эстафет на лыжах		1	
<b>2</b>	Подвижные игры и эстафеты		3	
<b>3</b>	Прохождение дистанции до 3 км. без учета времени		3	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Характеристика техники ходьбы на лыжах. Выбор места проведения уроков по лыжной подготовке		1	
<b>2</b>	Техника попеременного двухшажного хода (скользящий шаг, координация работы рук и ног)		2	
<b>3</b>	Прохождение дистанции 3 км.		3	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Попеременный двухшажный ход, повороты на месте</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Прохождение разминочного круга		3	
<b>2</b>	Техника попеременного двухшажного хода (координация работы рук и ног, скользящий шаг)		2	
<b>3</b>	Техника поворотов на месте		2	
<b>4</b>	Прохождение дистанции 3 км.		3	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, спуски и подъемы</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Прохождение разминочного круга		3	
<b>2</b>	Техника попеременного двухшажного хода		3	
<b>3</b>	Техника одновременного бесшажного хода		2	
<b>4</b>	Техника спусков из различных стоек, подъем «елочкой»		2	
<b>5</b>	Прохождение дистанции 3 км.		3	
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Одновременный бесшажный и одношажный ход, спуски, подъемы и виды торможений</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Прохождение разминочного круга		2	
<b>2</b>	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода		2	
<b>3</b>	Техника поворотов на месте		2	
<b>4</b>	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой»		3	
<b>5</b>	Техника торможения «плугом» и «полуплугом»		3	

<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Элементы акробатики, упражнения в равновесии</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку			3	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения типа зарядки			2	
<b>3</b>	Акробатические упражнения: перекаты, стойки, «мост», кувырки			2	
<b>4</b>	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов			2	
<b>5</b>	Подвижная игра – пионербол			2	
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений и разновидностей ходьбы и бега, подвижных игр и эстафет			3	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения со скакалками			2	
<b>3</b>	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов			3	
<b>4</b>	Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)			3	
<b>5</b>	Скиппинг			2	
<b>6</b>	Общая физическая подготовка: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой			2	
<b>7</b>	Подвижная игра – пионербол с элементами судейства			3	
<b>Тема 2.3.</b>		<b>Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений, встречных эстафет			3	
<b>2</b>	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками			2	
<b>3</b>	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов			3	
<b>4</b>	Ритмическая гимнастика. Основные танцевальные шаги, танцевальные композиции			2	
<b>5</b>	Общая физическая подготовка: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз)			3	
<b>6</b>	Стрейтчинг			3	
<b>Раздел 3</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 3.1.</b>		<b>Развитие прыгучести и координации движений средствами легкой атлетики</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающих упражнений в движении, подвижных игр и эстафет			3	
<b>2</b>	Специально беговые и прыжковые упражнения			2	
<b>3</b>	Старты из различных исходных положений				
<b>4</b>	Челночный бег и их разновидности			3	
<b>5</b>	Эстафеты (встречные). Подвижные игры			2	

<b>6</b>	Бег по пересеченной местности (1000-2000м)			3	
<b>7</b>	Стретчинг			2	
	<b>Тема 3.2.</b>	<b>Техника эстафетного бега</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
	Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Специально беговые и прыжковые упражнения			2	
<b>2</b>	Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки)				
<b>3</b>	Эстафеты (круговые). Подвижные игры			2	
<b>4</b>	Бег по пересеченной местности (1000-2000м)			3	
	<b>Тема 3.3</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
	Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающих упражнений, подвижных игр и эстафет			3	
<b>2</b>	Общая физическая подготовка			3	
<b>3</b>	Досдача контрольных нормативов			3	

### 3 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	
1	2	3	4		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Индивидуальный подход к укреплению здоровья</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3	
Лекционные занятия		<b>2</b>			
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья		1		
<b>2</b>	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.		1		
<b>3</b>	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		1		
<b>4</b>	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		2		
<b>5</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры		2		
Самостоятельная работа студентов	Подбор индивидуальных упражнений для укрепления здоровья	2			
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3	
Практ.занятия		<b>2</b>			

Содержание учебного материала				
1	Регулятивные, познавательные, коммуникативные, личностные действия. Предметные, метапредметные задачи на уроках		1	
2	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
4	Техника бега на короткие дистанции		2	
5	Методика проведения практических занятий: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
6	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.		3	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
<b>Тема 1.3.</b>		<b>Кросс в чередовании с ходьбой</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в кругу.		1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	
3	Челночный бег и их разновидности		2	
4	Бег 100 метров		2	
5	Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.		3	
6	Методика проведения практических занятий: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
<b>Тема 1.4.</b>		<b>Развитие силы и выносливости</b>		
Практ.занятия			<b>4</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		1	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		1	
3	Упражнения на тренажерах		2	
4	Кросс 500 (1000) метров		3	
5	Методика проведения практических занятий: проведение легкоатлетических эстафет (круговые эстафеты с эстафетными палочками)		3	
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика.</b>		
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Челночный бег и его разновидности</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
1	Различные виды перестроений		1	
2	Общеразвивающие упражнения с мячами.		2	
3	Челночный бег (9х4), «елочка»		2	
4	Прыжки в длину с места		3	
5	Методика проведения практических занятий: подвижная игра-снейпер. Судейство игры		3	
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Эстафеты на уроках гимнастики</b>		
Практ.занятия			<b>2</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения со скакалками		2	
2	Прыжки через скакалку		3	
3	Творческое задание: подбор эстафет с предметами		3	
4	Методика проведения практических занятий: эстафеты с предметами		3	

	и с элементами акробатики			
<b>5</b>	Методика проведения практических занятий: подвижная игра – пионербол. Судейство игры		3	
<b>Тема 2.3. Скиппинг, упражнения со скакалками</b>				
Практ.занятия			<b>4</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Строевые упражнения		1	
<b>2</b>	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающих упражнений со скакалками		3	
<b>3</b>	Творческое задание: выполнение упражнений со скакалками (соединение 4 упражнений на 8 счетов)		3	
<b>4</b>	Скиппинг		2	
<b>5</b>	Общая физическая подготовка: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой		2	
<b>6</b>	Методика проведения практических занятий: подвижная игра – пионербол. Судейство игры		3	
<b>Тема 2.4. Полоса препятствий</b>				
Практ.занятия			<b>2</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающих упражнений с палками		3	
<b>2</b>	Эстафеты с применением гимнастических палок		2	
<b>3</b>	Полоса препятствий		3	
<b>4</b>	Общая физическая подготовка: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой; приседания с отягощением; сгибание и разгибание рук		2	
<b>5</b>	Подвижные игры, игры на внимание		2	
<b>Тема 2.5. Круговая тренировка</b>				
Практ.занятия			<b>4</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение упражнений в движении		3	
<b>2</b>	Комплекс ритмической гимнастики		1	
<b>3</b>	Тестирование: Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту кол-во раз)		3	
<b>4</b>	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки, скамеек		2	
<b>5</b>	Подвижные игры малой интенсивности		2	
<b>Раздел 3 Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 3.1. Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах</b>				
Практ.занятия			<b>2</b>	ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающих упражнений в движении		3	
<b>2</b>	Упражнения на развитие координационных способностей		2	
	Техника и тактика игры в волейбол: передвижения, остановки, повороты,			

	стойки			
3	Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку		2	
4	Подачи мяча (прямая, боковая)		2	
5	Учебная игра волейбол		3	
<b>Тема 3.2.</b>		<b>Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>	
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: общеразвивающие упражнения в движении с мячами		3	
2	Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку		2	
3	Подачи мяча (боковая, прямая)		2	
4	Прием мяча с подачи		2	
5	Нападающий удар		2	
6	Учебная игра - волейбол		3	
<b>Тема 3.3.</b>		<b>Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающие упражнения в движении с мячами		3	
2	Игровые задания с мячами.		2	
3	Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек			
4	Ловля и передачи мяча разными способами		2	
5	Ведение мяча по прямой и между фишками		2	
6	Штрафной бросок		3	
7	Тактические действия игроков (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).		2	
8	Учебная игра - баскетбол		3	
<b>Тема 3.4.</b>		<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
1	Методика проведения практических занятий: проведение общеразвивающие упражнения		3	
2	Игровые задания с мячами.		2	
5	Игровой калейдоскоп		2	
6	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.	Плавание			



<b>Тема 1.1.</b>		<b>Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Лекционные занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.			<b>1</b>	
<b>2</b>	Оздоровительная направленность закаливания			<b>1</b>	
<b>3</b>	Основные виды закаливающих процедур			<b>1</b>	
<b>4</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание).			<b>2</b>	
Самостоятельная работа студентов		Влияние плавания на закаливание организма (конспект)	<b>1</b>		
<b>Тема 1.2.</b>		<b>Кроль на груди: согласование движений руками и ногами</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения на суше.			<b>2</b>	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»			<b>3</b>	
<b>3</b>	Скольжение на груди			<b>2</b>	
<b>4</b>	Скольжение на груди с работой ног			<b>3</b>	
<b>5</b>	Согласование движений руками и ногами.			<b>2</b>	
<b>6</b>	Прыжки в воду			<b>2</b>	
<b>7</b>	Развитие выносливости			<b>3</b>	
Самостоятельная работа студентов		Методика проведения закаливающих процедур	<b>1</b>		
<b>Тема 1.3.</b>		<b>Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания.</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения на суше			<b>1</b>	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде			<b>1</b>	
<b>3</b>	Скольжение на груди с работой ног			<b>3</b>	
<b>4</b>	Согласование движений руками и дыхания			<b>2</b>	
<b>5</b>	Прыжки в воду, старты			<b>2</b>	
<b>6</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)			<b>3</b>	
<b>Тема1.4.</b>		<b>Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом. Ныряние</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Общеразвивающие упражнения на суше			<b>1</b>	
<b>2</b>	Подготовительные упражнения на воде			<b>1</b>	
<b>3</b>	Согласование движений руками и ногами.			<b>2</b>	
<b>4</b>	Согласование движений руками и дыхания.			<b>2</b>	
<b>5</b>	Освоение способа плавания в целом.			<b>3</b>	
<b>6</b>	Ныряние (доставание предметов).			<b>2</b>	
<b>7</b>	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)			<b>3</b>	
<b>Тема 1.5.</b>		<b>Кроль на спине: скольжение с работой ног</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
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	
<b>Тема 1.6.</b>		<b>Кроль на спине: согласование движений руками и ногами</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения 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	
<b>Тема 1.7.</b>		<b>Кроль на спине: общая координация. Способы транспортировки пострадавшего</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения 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	
<b>Раздел 2</b>		<b>Туризм</b>			
<b>Тема 2.1</b>		<b>Общая физическая подготовка. Уровень физической подготовленности.</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>6</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в парах			2	
2	Тестирование: прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз);			3	
3	Тестирование: поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту/кол-во раз)			3	
4	Общая физическая подготовка			2	
5	Подвижные игры, эстафеты			2	
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Туризм как средство физического воспитания</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в кругу			1	
2	Спортивный час на открытом воздухе			2	
3	Передвижение по пересечённой местности			2	
4	Подвижные игры на местности			3	
<b>Тема 2.3</b>		<b>Ориентирование на местности</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении			3	
2	Знакомство с видами узлов, с видами костров			1	
3	Ориентирование на местности			3	

<b>4</b>	Подвижные игры на местности		3	
	<b>Тема 2.4</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
	Практ.занятия		<b>2</b>	
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Показ презентаций по разделам программы студентами, отнесенных к спец. мед.группе		3	
<b>2</b>	Досдача контрольных нормативов		3	

### 4 курс 1 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Виды физкультурно-спортивной деятельности.</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Лекционное занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
<b>1</b>	Различные виды новых видов спорта.		1	
<b>2</b>	Основы здорового образа и стиля жизни.		1	
<b>3</b>	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека		2	
<b>4</b>	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.		2	
<b>5</b>	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений		2	
	Техника безопасности при занятиях физической культурой и при самостоятельных занятиях			
Самостоятельная работа студентов	Понятие об оздоровительных системах физических упражнений.	1		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Координационные способности и средства их развития.</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятие		<b>4</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>	Бег по пересеченной местности		3	
<b>5</b>	Эстафеты		3	
<b>6</b>	Стретчинг		3	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Метание мяча на дальность</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				

1	Общеразвивающие упражнения в движении			2	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения			2	
3	Техника метания мяча на дальность			2	
4	Бег по пересеченной местности			3	
5	Подвижные игры			3	
<b>Тема 1.4.</b>		<b>Метание мяча в цель</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятие			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении			2	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения			2	
3	Техника метания мяча в цель			2	
4	Подвижная игра «Лапта»			3	
Самостоятельная работа студентов		Подбор упражнений для развития физических качеств	<b>1</b>		
<b>Раздел 2</b>		<b>Атлетические упражнения для развития физических качеств</b>			
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в парах, с отягощениями			2	
2	Тестирование: прыжок в длину с места			3	
3	Круговая тренировка для развития силы и выносливости			3	
4	Подвижные игры и эстафеты			3	
5	Стрейтчинг			2	
<b>Тема 2.2.</b>		<b>Новые виды спорта</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>8</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения под музыку			2	
2	Специальные упражнения для улучшения телосложения			2	
3	Основные движения аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса			2	
4	Упражнения на растягивание			2	
<b>Раздел 3</b>		<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 3.1.</b>		<b>Техника и тактики игры в волейбол</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>6</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении			2	
2	Игровые задания с использованием волейбольного мяча			2	
3	Техника и тактика игры в волейбол			3	
4	Тестирование: Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)			3	
5	Малоподвижные игры			3	
<b>Тема 3.2.</b>		<b>Технические приемы в баскетболе</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в парах с баскетбольными мячами			2	
2	Игровые задания с использованием баскетбольного мяча			2	
3	Тестирование: Ловля и передача мяча в парах за 1 мин.(кол-во раз)			3	
4	Технические приемы в баскетболе: стойки, перемещения, остановки,			3	

	ведение, передачи и ловля мяча, броски мяча в кольцо, комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.			
5	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту/кол-во раз)		3	
6	Игра в баскетбол		3	
<b>Тема 3.3</b>		<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы (зачетное занятие)</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ. занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Общая физическая подготовка		3	
2	Досдача контрольных нормативов		3	
3	Показ презентаций по разделам программы студентами, отнесенных к спец. мед.группе		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>Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Лекционное занятие		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда.		1	
2	Производственная гимнастика		1	
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика		1	
4	Техника безопасности при выполнении физических упражнений		2	
<b>Тема 1.2</b>		<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>4</b>		
Содержание учебного материала				
1	Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия		2	
2	Общая физическая подготовка		2	
3	Игры для формирования и закрепления навыка правильной осанки		2	
Самостоятельная работа студентов		1	3	
<b>Тема 1.3.</b>		<b>Дыхательная гимнастика</b>		ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия		<b>2</b>		
Содержание учебного материала				
1	Комплексы дыхательных упражнений		2	
2	Общая физическая подготовка		2	
3	Подвижные игры и игровые задания для укрепления дыхательной		3	

	мускулатуры				
Самостоятельная работа студентов	Подбор музыкальных игр и образно-ролевых игр		1	3	
<b>Раздел 2</b>	<b>Музыкально ритмическое воспитание</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>				ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>4</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Комплекс ритмической гимнастики			2	
<b>2</b>	Основные танцевальные шаги			2	
<b>3</b>	Виды прыжков			2	
<b>4</b>	Танцевальные композиции			2	
<b>5</b>	Тестирование: прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)			3	
<b>6</b>	Музыкальные игры			3	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Аэробика на уроках физической культуры</b>				ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Основные движения аэробики.			2	
<b>2</b>	Комплекс упражнений с построением связок методом сложения			2	
<b>3</b>	Тестирование: поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту/кол-во раз)			3	
<b>4</b>	Образно-ролевые игры			3	
<b>5</b>	Стретчинг			2	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Шейпинг на уроках физической культуры</b>				ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
Практ.занятия			<b>2</b>		
Содержание учебного материала					
<b>1</b>	Шейпинг: упражнения для укрепления мышц ног			2	
<b>2</b>	Шейпинг: упражнения для укрепления мышц туловища			2	
<b>3</b>	Шейпинг: упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса			2	
<b>4</b>	Танцевальные упражнения.			1	
<b>5</b>	Музыкальные игры			3	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы</b>				ОК 01-10 ПК 1.1-1.7 ПК2.1-2.3 ПК4.1-4.3
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>202</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

3.1.1	кабинет теории и методики физического воспитания
	<i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i>
3.1.2	лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала спортивный зал
	библиотека;
	читальный зал с выходом в сеть Интернет.

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

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

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

#### 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.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.	2019	гриф
2.	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.	2019	гриф
3.	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.	2020	гриф
4.	Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344	2019	гриф
5.	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.	2020	допущ

#### **Дополнительные печатные источники:**

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

#### **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/>

## 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	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	Способность обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	Беседа
ОК.2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Эффективный поиск необходимой информации; Использование различных источников, включая электронные;	Собеседование.
ОК.3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Оценивать использование необходимости информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Беседа

ОК.4	Работать в коллективе и команде и эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Применять разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива;	Собеседование
ОК.5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Уметь осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ; Уметь использовать деловой стиль общения;	Собеседование
ОК.6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Уметь проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Собеседование
ОК.7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Уметь содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению	Доклад.
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Соблюдать технику безопасности.	Презентация
ОК.9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Уметь использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Доклад
ОК.10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Уметь пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Собеседование

	<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК 1.1	Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных программ начального общего образования с учетом	Уметь проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов	Беседа

	особенностей развития обучающихся		
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии санитарными нормами и правилами	Знать санитарные нормы и правила	Собеседование.
ПК 1.3	Организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов	Уметь организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов	Собеседование
ПК 1.4	Формировать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут	Знать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия	Презентация
ПК 1.5	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса и оценку результатов обучения	Уметь осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса	Беседа
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	Уметь разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы и оценочные средства для проверки результатов	Собеседование
ПК 1.7	Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду	Уметь разрабатывать мероприятия и формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду	Собеседование.
ПК 2.1	Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов	Проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности	Собеседование
ПК 2.2	Реализовывать современные, в том числе интерактивные	Знать формы и методы организации внеурочной	Доклад

	формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности	деятельности по направлениям развития личности	
ПК 2.3	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности и оценку ее результатов	Уметь осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности	Собеседование
ПК 4.1	Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной области знания	Иметь представление о дополнительных областях знания	Беседа
ПК 4.2	Применять и анализировать методики обучения обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Уметь применять и анализировать методики обучения обучающихся	Собеседование
ПК 4.3	Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Иметь знания о формировании безопасной и комфортной предметно-развивающей среде	Презентация

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

Бег 100 метров (мин/сек.)	*
Бег на среднюю дистанцию (мин/сек.)	*
Кросс 1000 метров (мин/сек.)	*
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой за 1 мин (кол-во раз)	*
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	*
Челночный 9x4 (сек.)	*
Прыжок в длину с места (см.)	*
Комбинации по гимнастике	По технике выполнения
Технические приёмы в волейболе	
Технические приёмы в баскетболе	
Техника способов передвижения на лыжах	
Элементы и стили плавания	
Прикладные виды физических упражнений	