



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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СППК»

Выборных Е.А.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование
(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2025

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

код	наименование специальности/профессии
44.02.04	Специальное дошкольное образование

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки/
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

*[наименование специальности/профессии, уровень подготовки
в соответствии с ФГОС]*

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Богданова Светлана Алексеевна	высшая	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

[число]

[месяц]

[дата представления на экспертизу]

[год]

Рекомендована

ПЦК предметно-цикловой комиссией преподавателей
физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол № __9_ от «_13_» июня 2025_г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 3 от «24» июня 2025 г.

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

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

44.02.04

[код]

Специальное дошкольное образование

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.04

[код]

Специальное дошкольное образование

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общегуманитарный и социально-экономический

в вариативную часть циклов ППССЗ

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. 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

Физическая культура

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

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
Профессиональные компетенции	
ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию детей в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливания, физкультурные досуги, праздники)
ПК 2.6	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.
ПК3.	Проводить занятия

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;

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

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)
Раздел 1.	Теоретический	10		ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	2	
Лекции	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание			

	и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; трудоспособность.			
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни.			
3	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Тема 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	2	
Лекции	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.			
2	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			
3	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
Тема 1.3.	Физические способности человека и их развитие	2	2	
Лекции	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: физические способности (качества); коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентирование и комплексное развитие физических качеств.			
2	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			
Тема 1.4.	Спорт в физическом воспитании студентов	2	2	
Лекции	Спорт в физическом воспитании студентов			ОК 1

				ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Спорт в физическом воспитании студентов			
Тема 1.5.	Основы физической и спортивной тренировки	2	2	
Лекции	Общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вращивание. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вращивание.			
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			
Тема 1.6.	Основы массажа	1	2	
Лекции	Основы массажа			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основы массажа			
Раздел 2.	Практический	190		ОК 1
2.1	Легкая атлетика	46		ОК 2
Тема 2.1.1.	Бег 100 м.	15	2	ОК 3
Содержание учебного материала				ОК 4
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).			ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики			
Тема2. 1.2.	Бег на средние дистанции. Кросс	18	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное упражнение).			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3

				ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета			
Тема2. 1.3.	Эстафетный бег	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики			
Тема2. 1.4.	Прыжок в высоту с разбега	4	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.			
Тема2. 1.5.	Прыжок в длину с места.	6	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Прыжок в длину с места.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов				
2.2.	Гимнастика	12		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Тема2.2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с		2	

	предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).			
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов.			
Тема 2.2.2	Акробатические упражнения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Комбинация по акробатике.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.			
2.3.	Волейбол	38		ОК 1
Тема 2.3.1	Техника игры в нападении	10		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Поддачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Поддача (контрольное упражнение).		3	ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания			
Тема 2.3.2	Техника игры в защите	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.			
Тема 2.3.3	Учебная игра	18		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре			ОК 1 ОК 2 ОК 3

				ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.			
4	Баскетбол	24		ОК 1
Тема 2.4.1	Техника игры в нападении	12		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.		2	ОК 4
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2	ОК 5
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	ОК 6
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	ОК 7
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	ОК 8
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3	ОК 9
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3	ОК 10
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.		2	
Тема 2.4.2	Техника игры в защите.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.		2	ОК 1
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	ОК 2
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	ОК 3
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.		2	ОК 4
Тема 2.4.3	Учебная игра.	6		ОК 5
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3	ОК 1
				ОК 2
				ОК 3
				ОК 4
				ОК 5

				ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.		3	
2.5	Лыжная подготовка	28		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Содержание учебного материала				
Тема 2.5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2		
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.		2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.			
Тема 2.5.2	Попеременный двухшажный ход.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.		2	ОК 1
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	ОК 2
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	ОК 3 ОК 4 ОК 5
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	ОК 7
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.		2	ОК 8 ОК 9 ОК 10
Тема 2.5.3	Одновременные ходы	4	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.			ОК 1
	2. Одновременный одношажный ход.			ОК 2
	3. Одновременный двухшажный ход.			ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.			
Тема 2.5.4	Коньковый ход	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.		2	
Тема 2.5.5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические)	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		3	ОК 1 ОК 2

занятия	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.		3	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.		2	
Тема 2.5.6.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	6		
Содержание учебного материала				ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.		3	
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
2.6	Подвижные игры и эстафеты	30		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10
Тема 2.6.1.	Пионербол	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.		2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.		2	
Тема 2.6.2	Подвижные игры в помещении	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.		2	ОК 1
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	ОК 2
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	ОК 3
	4. Подготовка и проведение игры .(КУ)			ОК 4
Самостоятельная работа студентов	Подготовка и проведение игры.		3	ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Тема 2.7.1.	Зачет	12		
	ВСЕГО	190		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	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	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор	Д

Условные обозначения

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

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

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

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

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций ,групповые дискуссии , мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, 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(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие,2020	2020	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2020	2020	

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, 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/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, 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	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применять знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях

	Общие компетенции		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;

ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- 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.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	- демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.