

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,  
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СО «Гуманитарный  
колледж»

\_\_\_\_\_ И.А. Клименко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 44.02.01 Дошкольное образование*

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии  
общеобразовательных, математических и  
естественнонаучных дисциплин

\_\_\_\_\_ О.В. Джусоева

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н. Полосухина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Составитель: \_\_\_\_\_ Сокирко П.П., преподаватель ГБПОУ СО  
«Гуманитарный колледж»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза \_\_\_\_\_ Ершова Н.Н., методист ГБПОУ СО  
«Гуманитарный колледж»

Содержательная экспертиза \_\_\_\_\_ Шугуров Е.Б., преподаватель ГБПОУ СО  
«Гуманитарный колледж»

Внешняя экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 27. 10. 2014 г. № 1351

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 7         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 16        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 19        |
| <b>5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>     | 21        |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности гуманитарного профиля СПО 44.02.01 Дошкольное образование в рамках реализации ППССЗ СПО

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и в профессиональной подготовке работников в области дошкольного образования.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих общих компетенций:

### **Общие компетенции**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. 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 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 детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:  
обязательных практических занятий 172 часов  
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>344</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>-</b>                  |
| в том числе:                                            |                           |
| практические занятия                                    | <b>172</b>                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>172</b>                |
| в том числе:                                            |                           |
| 1. Подготовка рефератов                                 | 42                        |
| 2. Изучение методики                                    | 14                        |
| 3. Подготовка докладов                                  | 46                        |
| Выполнение упражнений                                   | 68                        |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта  |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                       | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           |                  |
| <b>Раздел 1.<br/>Практико- теоретический</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>64</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры . Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования .Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. |             | 2                |
|                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |
|                                                                                                   | 1. Введение. Техника безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                  |
|                                                                                                   | 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |                  |
|                                                                                                   | 3. Бег на 60 метров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                  |
|                                                                                                   | 4. Метание гранаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                  |
|                                                                                                   | 5. Бег на 100 метров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           |                  |
|                                                                                                   | 6. Прыжки в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2           |                  |
|                                                                                                   | 7. Кросс 1 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                  |
|                                                                                                   | 8. Прыжки в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                                   | 9. Кросс на 2 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                  |
|                                                                                                   | 10. Техника ведения мяча в баскетболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |                  |
|                                                                                                   | 11. Техника ведения мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           |                  |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|
|                                                                                 | 12. Техника передачи мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                        |   |
|                                                                                 | 13. Отработка броска в корзину                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                                        |   |
|                                                                                 | 14. Игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                        |   |
|                                                                                 | 15. Игра в баскетбол и подводящие игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                        |   |
|                                                                                 | 16. Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                        |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства»<br>2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека»<br>3. Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности»<br>4. Подготовить доклад на тему «Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении».<br>5. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни»<br>6. Выполнить упражнения<br>7. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК»<br>8. Подготовить реферат на тему «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»<br>9. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного или двух спортсменов)»<br>10. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века»<br>11. Подготовить доклад на тему «Олимпиады в 21 веке»<br>12. Подготовить реферат на тему «Развитие человека как личности и его организм в процессе активной двигательной деятельности» | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>6<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>6 |   |
| <b>Раздел 2. Методико-практический</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>36</b>                                                |   |
| <b>Тема 2.1</b> Методико-практические занятия. Физические способности человека. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника подачи мяча в волейболе. Подготавливающие прыжковые упражнения с имитацией блока. Постановка передвижения ногами при приёме мяча, приём снизу, приём сверху. Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          | 2 |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |   |
|                                                                                 | 17. Техника подачи мяча в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                        |   |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                                                           | 18. Техника постановки блока.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |   |
|                                                                                                                           | 19. Техника приёма мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |
|                                                                                                                           | 20. Отработка навыков атаки в волейболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |   |
|                                                                                                                           | 21. Игра в волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                                                           | 22. Игра в волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                                                           | 23. Игра в волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                                                           | 24. Опорный прыжок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                                                           | 25. Опорный прыжок через козла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |   |
|                                                                                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>13.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности.<br>14.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12<br>6   |   |
| <b>Раздел 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>76</b> |   |
| <b>Тема 3.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                                                   | Содержание учебного материала<br>Формы (виды) труда (умственный, физический). Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления. Определение профессионально-значимых психических, физических качеств. Самостоятельная оценка уровня развития этих качеств, план развития. Использование «малых форм» физической культуры в режиме труда и учебы студентов. Причины возникновения утомления и переутомления, способы их профилактики средствами физической культуры и спорта. |           | 2 |
|                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |   |
|                                                                                                                           | 26. Составление профиограммы осуществления ППФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |   |

|                                                                                                                                                                                                                 |    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 27. Проведение комплексов упражнений ППФП                                                                                                                                                                       | 2  |  |
| 28. Проведение комплекса упражнений ППФП                                                                                                                                                                        | 2  |  |
| 29. Тесты контроля эффективности ППФП                                                                                                                                                                           | 2  |  |
| 30. Разработка специального комплекса упражнений                                                                                                                                                                | 2  |  |
| 31. Проведение специального комплекса упражнений                                                                                                                                                                | 2  |  |
| 32. Разработка занятий гимнастикой                                                                                                                                                                              | 2  |  |
| 33. Проведение комплексов гимнастических упражнений                                                                                                                                                             | 2  |  |
| 34. Разработка индивидуальных программ физического самовоспитания                                                                                                                                               | 2  |  |
| 35. Проведение комплекса программы физического самовоспитания                                                                                                                                                   | 2  |  |
| 36. Проведение комплекса занятий гимнастикой                                                                                                                                                                    | 2  |  |
| 37. Зачёт                                                                                                                                                                                                       | 2  |  |
| 38. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков                                                                                                                                             | 2  |  |
| 39. Проведение комплекса упражнений.                                                                                                                                                                            | 2  |  |
| 40. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка                                                                                                                                       | 2  |  |
| 41. Мероприятия на устойчивость организма к заболеваниям                                                                                                                                                        | 2  |  |
| 42. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям                                                                                                                                                | 2  |  |
| 43. Комплексы упражнений на повышение устойчивости организма к проф. заболеваниям.                                                                                                                              | 2  |  |
| 44. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.                                                                                                                                              | 2  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                       |    |  |
| 15. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания.                                                                                                                            | 8  |  |
| 16. Подготовить доклад «Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП»                                                                      | 6  |  |
| 17. Подготовить доклад «Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и | 6  |  |
|                                                                                                                                                                                                                 | 12 |  |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                | психических качеств».<br>18. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний».<br>19. Выполнить упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |
| <b>Раздел 4. Учебно-тренировочный.</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20</b> |   |
| <b>Тема 4.1</b> Основы физической и спортивной подготовки.                     | Содержание учебного материала<br>Основы формирования двигательного навыка.<br>Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков.<br>Овладение двигательным действием.                                                                                                                                                                                                                            |           | 2 |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|                                                                                | 45. Средства и методы спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |   |
|                                                                                | 46. Эффективность тренировочного процесса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |   |
|                                                                                | 47. Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                | 48. Проведение спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |   |
|                                                                                | 49. Спортивная тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>20. Подготовить доклад «Профилактика травматизма»<br>21. Выполнить упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4<br>6    |   |
| <b>Раздел 5. Учебно-тренировочный.</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>40</b> |   |
| <b>Тема 5.1</b> Направленность средств, методов и форм физического воспитания. | Содержание учебного материала<br>Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. |           | 2 |
|                                                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|                                                                                | 50. Лапта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                                                                                                                          | 51. Игра "лапта".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 52. Техника ударов по мячу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 53. Удар по мячу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 54. Отработка техники ударов по мячу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 55. Отработка техники приёма мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 56. Отработка техники подачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 57. Отработка техники приёма и подачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 58. Игра в лапту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 59. Игра в лапту по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |   |
|                                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>22.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм».<br>23.Выполнить упражнения<br>24. Подготовить реферат на тему « Психофизические качества в подготовке спортсмена». | 6<br>8<br>6 |   |
| <b>Раздел 6.Учебно -<br/>тренировочный.</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>68</b>   |   |
| <b>Тема 6.1</b> Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала<br>Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм.<br>Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.<br>Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.                                                                                                     |             | 2 |
|                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |   |
|                                                                                                                                          | 60. Упражнения для профилактики травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 61. Комплекс упражнений для профилактики травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 62. Упражнения для реабилитации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 63. Проведение упражнений для реабилитации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                                                                                                                          | 64. Гимнастика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |   |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |   |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|
|                                                                   | 65. Комплекс гимнастических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                      |   |
|                                                                   | 66. Силовая подготовка - пресс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                      |   |
|                                                                   | 67. Зачёт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                      |   |
|                                                                   | 68. Правила игры в гандбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                      |   |
|                                                                   | 69. Техника игры в гандбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                      |   |
|                                                                   | 70. Техника приёма и передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                      |   |
|                                                                   | 71. Отработка техники приёма мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                      |   |
|                                                                   | 72. Передача мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                      |   |
|                                                                   | 73. Броски по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                      |   |
|                                                                   | 74. Отработка бросков по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                      |   |
|                                                                   | 75. Игра в гандбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                      |   |
|                                                                   | 76. Игра в гандбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                      |   |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>25. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития».<br>26. Выполнить упражнения<br>27. Подготовить реферат на тему «История развития игр с мячом».<br>28. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой».<br>29. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова». | 6<br>12<br>6<br>4<br>4 |   |
| <b>Раздел 7. Контрольно-оценочный.</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>               |   |
| <b>Тема 7.1</b> Информационный контроль над учебной деятельностью | Содержание учебного материала<br>Организация контроля над учебной деятельностью. Структура педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.                                                                                                                                                       |                        | 2 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |   |
|                                                                   | 77. Методы контроля над учебной деятельностью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |   |
|                                                                   | 78. Зачёт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |   |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |   |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |            |   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                                           | 30. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»                                                                                                                                  | 4          |   |
| <b>Раздел 8. Контрольно - оценочный.</b>                  |                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b>  |   |
| <b>Тема 8.1</b> Требования к уровню подготовки студентов. | Содержание учебного материала<br>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину |            | 2 |
|                                                           | Практические занятия                                                                                                                                                                                             | 2          |   |
|                                                           | 79. Эстафета.                                                                                                                                                                                                    | 2          |   |
|                                                           | 80. Техника спортивной ходьбы.                                                                                                                                                                                   | 2          |   |
|                                                           | 81. Бег на 60 метров.                                                                                                                                                                                            | 2          |   |
|                                                           | 82. Метание гранаты.                                                                                                                                                                                             | 2          |   |
|                                                           | 83. Бег на 100 метров.                                                                                                                                                                                           | 2          |   |
|                                                           | 84. Прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                      | 2          |   |
|                                                           | 85. Кросс на 1 км.                                                                                                                                                                                               | 2          |   |
|                                                           | 86. Дифференцированный зачёт.                                                                                                                                                                                    | 2          |   |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                        |            |   |
|                                                           | 31. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития».                                                                                                                                     | 4          |   |
|                                                           | 32. Выполнить упражнения                                                                                                                                                                                         | 12         |   |
| <b>Всего:</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                  | <b>344</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для лапты, волейбола, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.

3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
7. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2010. – 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с.
11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2010. – 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23 с.
14. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
15. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

#### **Интернет ресурсы:**

16. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

17. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>уметь:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b><br/>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p><u>Формы контроля обучения:</u><br/>– практические задания по работе с информацией<br/>– домашние задания проблемного характера</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b><br/>- накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая оценка;<br/>- традиционная система оценки за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br/>- тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br/>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br/>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b><br/>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники преодоления дистанции до 3 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>        | <p>Тематика практических занятий</p> <p>26. Составление профиограммы осуществления ППФП</p> <p>27. Проведение комплексов упражнений ППФП</p> <p>28. Проведение комплекса упражнений ППФП</p> <p>29. Тесты контроля эффективности ППФП</p> <p>30. Разработка специального комплекса упражнений</p>                                                                                                                    |              |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| <p>Самостоятельная работа студента</p> <p>15. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>        | <p>Тематика практических занятий</p> <p>31. Проведение специального комплекса упражнений</p> <p>32. Разработка занятий гимнастикой</p> <p>33. Проведение комплексов гимнастических упражнений</p> <p>34. Разработка индивидуальных программ физического самовоспитания</p> <p>35. Проведение комплекса программы физического самовоспитания</p> <p>36. Проведение комплекса занятий гимнастикой</p> <p>37. Зачёт</p> |              |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p align="center"><b>Самостоятельная работа студента</b></p> <p>16. Подготовить доклад «Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП»</p> <p>17. Подготовить доклад «Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств».</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p align="center"><b>ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p>Уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Тематика практических занятий</p> <p>38. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков</p> <p>39. Проведение комплекса упражнений.</p> <p>40. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка</p> <p>41. Мероприятия на устойчивость организма к заболеваниям</p> <p>42. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям</p> <p>43. Комплексы упражнений на повышение устойчивости организма к проф. заболеваниям.</p> <p>44. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.</p> |  |
| <p>Знать:</p> <p>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p align="center"><b>Самостоятельная работа студента</b></p> <p>18. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p align="center"><b>Образовательные результаты дисциплины</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p>Уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Тематика практических занятий</p> <p>1. Введение. Техника безопасности</p> <p>2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. Бег на 60 метров</p> <p>4. Метание гранаты</p> <p>5. Бег на 100 метров</p> <p>6. Прыжки в длину с места</p> <p>7. Кросс 1 км</p> <p>8. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>9. Кросс на 2 км</p> <p>10. Техника ведения мяча в баскетболе</p> <p>11. Техника ведения мяча</p> <p>12. Техника передачи мяча</p>                                    |  |
| <p>Знать:</p> <p>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>человека;<br/>– основы здорового образа жизни.</p> | <p>13. Отработка броска в корзину<br/>14. Игра в баскетбол<br/>15. Игра в баскетбол и подводящие игры<br/>16. Зачет<br/>17. Техника подачи мяча в волейболе.<br/>18. Техника постановки блока.<br/>19. Техника приёма мяча.<br/>20. Отработка навыков атаки в волейболе<br/>21. Игра в волейбол<br/>22. Игра в волейбол<br/>23. Игра в волейбол<br/>24. Опорный прыжок<br/>25. Опорный прыжок через козла<br/>45. Средства и методы спортивной тренировки.<br/>46. Эффективность тренировочного процесса.<br/>47. Зачет<br/>48. Проведение спортивной тренировки.<br/>49. Спортивная тренировка.<br/>50. Лапта<br/>51. Игра "лапта".<br/>52. Техника ударов по мячу.<br/>53. Удар по мячу.<br/>54. Отработка техники ударов по мячу.<br/>55. Отработка техники приёма мяча.<br/>56. Отработка техники подачи мяча.<br/>57. Отработка техники приёма и подачи мяча.<br/>58. Игра в лапту.<br/>59. Игра в лапту по правилам.<br/>60. Упражнения для профилактики травматизма.<br/>61. Комплекс упражнений для профилактики травматизма.<br/>62. Упражнения для реабилитации.<br/>63. Проведение упражнений для реабилитации.<br/>64. Гимнастика.<br/>65. Комплекс гимнастических упражнений.<br/>66. Силовая подготовка - пресс.<br/>67. Зачёт.<br/>68. Правила игры в гандбол.<br/>69. Техника игры в гандбол.<br/>70. Техника приёма и передачи мяча.<br/>71. Отработка техники приёма мяча.<br/>72. Передача мяча.<br/>73. Броски по воротам.<br/>74. Отработка бросков по воротам.<br/>75. Игра в гандбол.<br/>76. Игра в гандбол.<br/>77. Методы контроля над учебной деятельностью.<br/>78. Зачёт<br/>79. Эстафета.<br/>80. Техника спортивной ходьбы.<br/>81. Бег на 60 метров.<br/>82. Метание гранаты.<br/>83. Бег на 100 метров.</p> |  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 84. Прыжки в длину с места.<br>85. Кросс на 1 км.<br>86. Дифференцированный зачёт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|  | <p>Самостоятельная работа студента</p> 1.Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства»<br>2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека »<br>3. .Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности»<br>4. Подготовить доклад на тему «Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении».<br>5. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни»<br>6. Выполнить упражнения<br>7. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК»<br>8. Подготовить реферат на тему «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»<br>9. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр ( на примере одного или двух спортсменов)»<br>10. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века»<br>11. Подготовить доклад на тему « Олимпиады в 21 веке»<br>12. Подготовить реферат на тему «Развитие человека как личности и его организм в процессе активной двигательной деятельности»<br>13.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности.<br>14.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания<br>20. Подготовить доклад «Профилактика травматизма»<br>21. Выполнить упражнения<br>22.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм».<br>23.Выполнить упражнения<br>24. Подготовить реферат на тему « Психофизические качества в подготовке спортсмена».<br>25. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития».<br>26. Выполнить упражнения<br>27. Подготовить реферат на тему «История развития игр с мячом».<br>28. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой».<br>29. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова».<br>30. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»<br>31. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития».<br>32. Выполнить упражнения |  |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ОК)

| Название ОК                                                                                                                                                  | Технологии формирования ОК<br>(на учебных занятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                                                 | Информационно-коммуникативные технологии на уроках, позволяющие формировать у обучающихся умение осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития.                                                                                                                            |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                      | Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач                             |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.                                                                                         | ИКТ, позволяющие обучающимся овладевать методами сбора, размещения, сохранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально-ориентированных информационных системах, проявления интереса к инновациям в области профессиональной деятельности                                                                                                  |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Технологии, направленные на формирование у обучающихся способности выявлять пробелы в знаниях и умениях при решении новой задачи, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, осуществлять информационный поиск и извлекать информацию из различных источников, готовности к самообразованию, повышению квалификации, проектный метод |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.                                            | ИКТ на уроках, направленные на формирование у обучающихся умений и навыков использовать ИКТ в профессиональной деятельности, принимать осознанные решения на основе критически осмысленной информации                                                                                                                                                             |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.                                                 | Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге, проектный метод                                      |

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. | Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, когнитивные технологии, направленные на разрешение проблем.                                               |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.                     | Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся; технологии модерации, создания проблемных ситуаций на уроках, проектный метод.                            |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.                                                                  | Проектный метод, проблемные ситуации, инновационные технологии на уроках,                                                                                              |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.                                                                                       | Практические занятия по профилактике производственного травматизма, принципы основ безопасности жизнедеятельности и основные приемы оказания первой медицинской помощи |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.                                                                                       | Анализ инноваций в системе правового регулирования педагогической деятельности                                                                                         |

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

| Дата актуализации | Результаты актуализации                  | Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию |
|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 30.09.2016        | <i>Действует на набор 2015-2019 года</i> | Ершова Н.Н.                                                 |
| 30.09.2016        | <i>Действует на набор 2016-2020 года</i> | Ершова Н.Н.                                                 |
|                   |                                          |                                                             |
|                   |                                          |                                                             |
|                   |                                          |                                                             |