

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна  
Должность: директор  
Дата подписания: 15.09.2021  
Уникальный программный ключ:  
15f95de861e93053aee66c6798540b53586f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация углубленной подготовки

Учитель начальных классов

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах(углубленной подготовки), утвержденного Приказом МО и Н РФ №1353 от 27.10.2014 г., с учётом Приказа Министерства просвещения России №450 от 13 июля 2021 г. «О внесении изменений в ФГОС СПО» и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з), примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 года)

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ленинградский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:

Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2021 г

Председатель П(Ц)К: \_\_\_\_\_ /К.В.Корсакова/

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.02 Преподавание в начальных классах**, входящим в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

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

**Результатом освоения учебной дисциплины являются:**

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### Метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее—ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### Предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	115
контрольные работы	не предусмотрено
рубежный контроль	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе: –выполнение специальных беговых упражнений –выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции, медленного бега по пересеченной местности –выполнение упражнений для развития силы ног, рук, развития физических качеств –разработка комплексов физических упражнений, индивидуальной оздоровительной программы –изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером	
Промежуточная аттестация в форме зачетов	2 (практ)

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			2
<b>Тема 1.1. Техника беговых упражнений.</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики и лыжной подготовки.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Изучение специальных беговых упражнений		
	2. Изучение бега на короткие дистанции		
	3. Закрепление бега на короткие дистанции		
	4. Изучение низкого старта, стартового разгона на первом этапе эстафетного бега		
	5. Закрепление низкого старта, стартового разгона на первом этапе эстафетного бега		
	6. Изучение бега на средние дистанции		
	7. Закрепление бега на средние дистанции		
	8. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение специальных беговых упражнений		
2. Выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции			
3. Разработка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности.			
<b>Тема 1.2. Техника прыжка в длину</b>	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Изучение разбега, отталкивания, полета, приземления в прыжках в длину		
	2. Закрепление разбега, отталкивания, полета, приземления в прыжках в длину		

	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>1</b>		
1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	1		
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>				
<b>Тема 2.1. Техника передвижений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	1.	Изучение стоек и передвижений.		1
	2.	Закрепление стоек и передвижений.		1
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>		
1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	1		
<b>Тема 2.2. Техника ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	Техника ведения мяча на месте и в движении.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>		
	1.	Изучение ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.		2
	2.	Закрепление ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.		2
	3.	Изучение ведения мяча с изменением направления движения.		1
	4.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения.		2
	5.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения.		2
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		
	1.	Выполнение упражнения для развития координации		2
	2.	Выполнение упражнения для развития силы рук		2
<b>Тема 2.3. Техника передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	Техника передачи мяча на месте и в движении.			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		



	1.	Изучение передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		
	2.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2		
	3.	Изучение передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1		
	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении.	2		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1		
	2.	Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером	1		
<b>Тема 2.4. Техника броска мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				2
	Техника броска мяча после ведения.				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>		<b>1</b>		
	1.	Изучение броска мяча после ведения	1		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>		
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1		
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>					
<b>Тема 3.1. Техника выполнения гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2	
	Формы и содержание физических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений.				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>17</b>		
	1.	Изучение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре	2		
	2.	Закрепление техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре	2		
	3.	Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки	2		
	4.	Закрепление техники упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки	3		
	5.	Изучение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2		
	6.	Закрепление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	3		
	7.	Изучение комплекса оздоровительной гимнастики	1		
	8.	Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики	2		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Разработка комплекса упражнений с предметами.	3	
	2. Разработка комплекса упражнений в паре с партнером.	3	
	3. Подготовка к проведению комплекса упражнений с предметами, в паре с партнером	2	
<b>Тема 3.2. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Техника дыхательной гимнастики.		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>3</b>	
	1. Изучение современных методик дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	3	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой	2	
<b>Зачет</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			
<b>Тема 4.1. Техника лыжных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1. Изучение попеременного двухшажного хода.	2	
	2. Упражнения для развития выносливости.	2	
	3. Изучение одновременного бесшажного хода.	2	
	4. Упражнения для развития выносливости.	2	
	5. Закрепление попеременного двухшажного хода.	2	
	6. Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
	7. Изучение одновременного одношажного хода.	2	
	8. Имитация перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	3	
	2. Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
3. Создание рекомендаций рационального питания в трудовой и учебной деятельности.	3		

<b>Тема 4.2. Техника подъемов и спусков с горы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника подъемов в гору. Техника спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.		2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	1. Изучение подъемов в гору и спусков с горы в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>		
	1. Пройти дистанцию 5 км, применяя технику изученных способов передвижения	1		
<b>Тема 4.3. Прохождение дистанции</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>				
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		2		
<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>			
1. Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	1			
2. Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2			
Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) с учетом времени.	2			
<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>			
1. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	2			
2. Выполнение спусков с горы в средней, низкой стойке	1			
<b>Раздел 5. Футбол.</b>				
<b>Тема 5.1. Техника удара по мячу, остановок мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Правила игры в футбол. Правила соревнований. Развитие двигательных способностей.		2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	1. Изучение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	2		
	2. Закрепление удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	2		
	3. Изучение остановки мяча ногой, грудью.	1		
	4. Закрепление остановки мяча ногой, грудью.	1		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>		
	1. Выполнение упражнений для развития ловкости, координации.	1		
2. Выполнение упражнений для совершенствования взрывной силы	2			
<b>Тема 5.2. Техника игры вратаря, учебная игра.</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>				
Техника игры вратаря. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		2		
<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			

	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Изучение техники игры вратаря	1	
	2. Закрепление техники игры вратаря	1	
	3. Изучение правил игры	1	
	4. Учебная игра по правилам	1	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение упражнений для развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	1	
	2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	1	
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>			
<b>Тема 6.1. Техника приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила соревнований. Техника приема и передачи мяча.		2
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>17</b>	
	1. Изучение передачи мяча над собой	1	
	2. Закрепление передачи мяча над собой	1	
	3. Изучение передачи мяча в парах в высокой, средней стойках	1	
	4. Закрепление передачи мяча в высокой, средней стойках	1	
	5. Изучение приема мяча снизу двумя руками	1	
	6. Закрепление приема мяча снизу двумя руками	1	
	7. Изучение передачи мяча в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад.	1	
	8. Закрепление передачи мяча в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад.	2	
	9. Совершенствование передачи в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад.	2	
	10. Изучение сдвоенной передачи в парах.	1	
	11. Закрепление сдвоенной передачи в парах.	1	
	12. Изучение передачи мяча во встречных колоннах	1	
	13. Закрепление передачи мяча во встречных колоннах	1	
	14. Совершенствование передачи мяча во встречных колоннах	2	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Выполнение упражнения для развития прыгучести	3	
	2. Изучение массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	3	
	3. Разработка комплекса физических упражнений для коррекции зрения.	2	

<b>Тема 6.2. Техника нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника нижней прямой подачи			2
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Нижняя прямая подача	2	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	1		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 7.1. Совершенствование техники беговых упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.			2
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	
	1.	Бег на дистанцию 100 метров	1	
	2.	Совершенствование эстафетного бега 4' 100 м.	1	
	3.	Изучение равномерного бега на дистанцию 1000 м	1	
	4.	Закрепление равномерного бега на дистанцию 1000 м	1	
	5.	Закрепление равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	6.	Совершенствование равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Бег по пересеченной местности	4	
<b>Тема 7.2. Совершенствование техники прыжка в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Техника прыжка в длину.			2
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	1.	Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с	1	

		учетом профессиональной направленности.		
<b>Тема 7.3. Техника метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. Техника метания гранаты.			
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1.	Изучение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	2.	Закрепление метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	3.	Совершенствование метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
<b>Зачет</b>		<b>1</b>		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено		
Консультации		не предусмотрено		
		<b>Всего:</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, веса напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для футбола; теннисные мячи; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и др.

Технические средства обучения:

- моноблок;
- принтер;
- сканер.

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

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

Основные источники:

1. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие [Электронный ресурс] / К.П. Бакешин.-СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. — 96 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>
2. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринёва. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. — 152 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

Дополнительные источники:

1. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. — 125 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>
2. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс]/ А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. — 104 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>
3. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронно-библиотечная система IPR BOOKS]/ Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 17.09.2020).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Оценка разработки комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности на практических занятиях.
– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Текущий контроль на практическом занятии по теме «Техника беговых упражнений»
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Оценка результатов практических занятий и самостоятельных работ по теме «Техника беговых упражнений»
– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Оценка разработки индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности на практическом занятии по теме «Техника прыжка в длину».
– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Оценка деятельности студента на практических занятиях при выполнении заданий по разделу 4. Лыжная подготовка.
– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка деятельности студента на практических занятиях при выполнении заданий по теме «Техника беговых упражнений»
– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка деятельности студента на практических занятиях при выполнении заданий по разделу «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»



– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	Оценка деятельности студента на практических занятиях при выполнении внеаудиторных самостоятельных работ разделам гимнастика, лыжная подготовка, футбол.
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Оценка результатов практических занятий и самостоятельных работ по теме 2.4. «Техника броска мяча в кольцо» (раздел «Баскетбол»), 3.2. «Техника нападения» (раздел «Волейбол»), 5.2. «Техника игры вратаря, учебная игра» (раздел «Футбол»).
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка разработки рекомендаций рационального питания в трудовой и учебной деятельности; Оценка результатов практических занятий по теме 3.2. «Дыхательная гимнастика».
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка деятельности студента на практических занятиях при выполнении заданий по разделу 4. Лыжная подготовка.
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы на практических занятиях по теме «Дыхательная гимнастика»
– готовность к служению Отечеству, его защите;	Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы на практических занятиях по теме «Техника беговых упражнений»
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Оценка выполнения комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности на практических занятиях.
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы «Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности» на практических занятиях
– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из	Наблюдение за деятельностью студента на практических занятиях по разделу 4 «Лыжная подготовка»

различных источников;	
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Оценка деятельности во время учебных спортивных игр (Баскетбол, волейбол, футбол).
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Оценка умений на зачете по разделу 3.
– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка умений на зачете по разделу 3 и 4.
<b>Знания:</b>	
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Оценка правильности выполнения самостоятельной внеаудиторной работы по разделам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка»
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, – поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Оценка деятельности студента на практических занятиях, при выполнении заданий по теме «Дыхательная гимнастика»
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей – здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Наблюдение за деятельностью студента во время практических занятий по теме 1.1. «Техника беговых упражнений»; 1.2. «Техника прыжка в длину»
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы на практических занятиях по разделу «Гимнастика»
– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Оценка освоения основ техники по видам спорта.