

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Губернский колледж города Похвистнево»



Утверждаю  
Директор ГБПОУ «ГКП»  
В. Г. Иванов /  
«27» апреля 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб. 03 Физическая культура**

*общеобразовательный цикл*

*программы подготовки специалистов среднего звена*

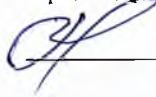
**44.02.01 Дошкольное образование**

г. Похвистнево, 2020

**ОДОБРЕНО**

Предметной (цикловой) комиссией преподавателей естественнонаучных дисциплин и профессионального цикла образовательных программ подготовки медицинских работников

Председатель



Л.С. Лыскина

16 апреля 2020г.

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно (цикловой) комиссией преподавателей гуманитарного цикла и профессионального цикла педагогических специальностей

Председатель



Е.В. Норматова

16 апреля 2020г.

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно (цикловой) комиссией преподавателей математики, информатики и ИКТ

Председатель



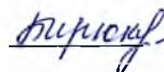
А.В. Москаленко

16 апреля 2020г.

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно (цикловой) комиссией преподавателей социально-экономического цикла и профессионального цикла педагогических специальностей

Председатель



Н.М. Бирюкова

16 апреля 2020г.

Составитель: Степанов Д.Б. – преподаватель ГБПОУ «ГКП»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Лыскина Л.С., председатель ПЦК ГБПОУ «ГКП»

Содержательная экспертиза: Ткаченко Л. В., старший методист образовательной программы ГБПОУ «ГКП»

Внешняя экспертиза: \_\_\_\_\_

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014 №1351 .

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, разработанной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральным институтом развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в 2015 году.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования **44.02.01 Дошкольное образование** в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Актуализация

\_\_\_\_\_ 20\_\_ /20\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ /20\_\_

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

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общего гуманитарного и социального экономического цикла.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- историю возрождения Всероссийского комплекса ГТО.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| ППССЗ СПО                                                     |                    |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <i>175</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <i>117</i>         |
| в том числе:                                                  |                    |
| теоретическая часть                                           | <i>15</i>          |
| практическая часть                                            | <i>102</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <i>58</i>          |
| в том числе:                                                  |                    |
| внеаудиторная самостоятельная работа                          | <i>58</i>          |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                    |

## 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           | 4                |
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15          |                  |
| <b>Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           |                  |
|                                                                                         | 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 3           | 2                |
| <b>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           |                  |
|                                                                                         | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 2                |
| <b>Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           |                  |
|                                                                                         | 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, ан-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3           |                  |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| <b>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>                                                 | тропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                     |       |  |
| <b>Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> | Содержание учебного материала<br>1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.                                                                     | 3     |  |
| <b>Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>                                                                | Содержание учебного материала<br>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                              | 3     |  |
| <b>Раздел 2. Практическая часть</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 102   |  |
| <b>Тема 1 Легкая атлетика.</b>                                                                                                               | Содержание учебно-практического материала<br>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>1. Специальная физическая подготовка (СФП)<br>2. Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)<br>3. Низкий старт, стартовый разгон.<br>4. Бег на средние и длинные дистанции. ( 800м, 2000-3000м.)<br>5. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м<br>6. Прыжки в длину с разбега.<br>7. Прыжки в высоту с разбега.<br>8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 24+12 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|
|                                                                                                                                                                                                                                         | 9. Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>1. Бег с равномерным ускорением.<br>2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями.<br>3. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др<br>4. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике:<br>Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005 | 12    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                         | Принятие нормативов по легкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |   |
| <b>Тема 2. Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                        | Содержание учебно-практического материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12+6  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                         | Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.                                                                                                             |       |   |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Одновременные, классические лыжные ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 2. Попеременные, классические лыжные ходы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 3. Коньковые лыжные ходы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 6. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 7. Повороты в движении и на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 8. Техника преодоления подъемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                         | 9. Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1     | 2 |
| Принятие нормативов по лыжной подготовке.                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |   |
| Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>1. Беговые упражнения<br>2. Прыжковые упражнения<br>3. Упражнения в метаниях<br>4. Упражнения на снарядах<br>5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол) | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |   |
| <b>Тема 3 Гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                | Содержание учебно-практического материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14+10 |   |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |   |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|
|                               | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |   |
| 1.                            | Общеразвивающие упражнения ( в парах, с мячами и др.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2     | 2 |
| 2.                            | Акробатические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2     | 2 |
| 3.                            | Упражнения на снарядах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2     | 2 |
| 4.                            | Вольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 2 |
| 5.                            | Опорный прыжок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2     | 2 |
| 6.                            | Лазание по канату                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2     | 2 |
| 7.                            | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2     | 2 |
|                               | Принятие нормативов по гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |   |
|                               | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:<br>1. Упражнения для развития физических качеств<br>– упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами<br>– для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног<br>2. Упражнения для развития быстроты<br>– ходьба, бег, прыжки, метание<br>3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Следующие упражнения:<br>– группировки<br>– перекат<br>– кувырок вперед, назад, боком<br>– кувырок назад согнувшись<br>– кувырок назад в стойку на руках<br>– кувырок назад прогнувшись через плечо<br>– кувырок с прыжком | 10    |   |
| <b>Тема 4 Спортивные игры</b> | Содержание учебно-практического материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 38+20 |   |
|                               | Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое                                          |       |   |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|
|                        | принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |   |
|                        | 1. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4     | 2 |
|                        | 2. Передача мяча снизу и сверху двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4     | 2 |
|                        | 3. Нижняя и верхняя прямая подача.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4     | 2 |
|                        | 4. Техника нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4     | 2 |
|                        | 5. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4     | 2 |
|                        | 6. Игра в волейбол по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4     |   |
|                        | 7. Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2     | 2 |
|                        | 8. Техника броска в баскетболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4     | 2 |
|                        | 9. Тактические действия в нападении и защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4     | 2 |
|                        | 10. Игра в баскетбол по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4     |   |
|                        | Принятие нормативов по спортивным играм.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |   |
|                        | Самостоятельная работа обучающихся.<br>Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20    |   |
|                        | 1. Упражнения на укрепление мышц спины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |   |
|                        | 2. Упражнения для мышц брюшного пресса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |   |
|                        | 3. Упражнения для укрепления плечевого пояса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |   |
|                        | 4. Упражнения с набивным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |   |
| <b>Тема 5 Плавание</b> | Содержание учебно-практического материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12+10 |   |
|                        | Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. |       |   |
|                        | 1. Техника дыхания в плавании (дыхательные упражнения).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2     | 2 |
|                        | 2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2     | 2 |
|                        | 3. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) браса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2     | 2 |
|                        | 4. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2     | 2 |
|                        | 5. Старты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2     | 2 |
|                        | 6. Повороты, ныряние ногами и головой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1     | 2 |
|                        | 7. Плавание до 400                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1     | 2 |
|                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Тематика самостоятельной работы:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
|  | <p>1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше</p> <p>2. Подготовительные упражнения для освоения с водой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;</li> <li>– освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;</li> <li>– устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.</li> </ul> <p>3. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.</li> <li>– Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.</li> <li>– Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.</li> <li>– Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.</li> <li>– Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук с переходом на бег.</li> </ul> |              |               |
|  | Принятие нормативов по плаванию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |               |
|  | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | 2             |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Всего</b> | <b>117+58</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**  
Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.

#### **Оборудование учебного спортивного зала:**

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места учащихся;
- столы
- скамейки гимнастические
- конь гимнастический
- козел гимнастический
- брусья
- перекладина
- мостик гимнастический
- маты гимнастические
- стенка гимнастическая

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

- гимнастические снаряды.
- легкоатлетическое оборудование и спортивный инвентарь.
- оборудование для атлетической гимнастики.
- инвентарь для спортивных игр.

Информационное обеспечение обучения.

#### **Для студентов:**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.
3. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
7. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
2. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
3. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. *Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
7. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. *Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-20

| №<br>п<br>/<br>п | Физические<br>способности | Контрольно<br>е упражнение<br>(тест)                                                                                                                 | Возраст,<br>лет | Оценка              |                            |                     |                      |                           |                   |
|------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|-------------------|
|                  |                           |                                                                                                                                                      |                 | Юноши               |                            |                     | Девушки              |                           |                   |
|                  |                           |                                                                                                                                                      |                 | 5                   | 4                          | 3                   | 5                    | 4                         | 3                 |
| 1.               | Скоростные                | Бег 30 м, с                                                                                                                                          | 16 - 17         | 4,4<br>и выше 4,3   | 5,1 - 4,8<br>5,0- 4,7      | 5,2<br>и ниже 5,2   | 4,8<br>и выше 4,8    | 5,9 - 5,3<br>5,9 - 5,3    | 6,1<br>и ниже 6,1 |
| 2.               | Координационные           | Челночный бег 310 м, с                                                                                                                               | 16 - 17         | 7,3<br>и выше 7,2   | 8,0 - 7,7<br>7,9 - 7,5     | 8,2<br>и ниже 8,1   | 8,4<br>и выше 8,4    | 9,3 - 8,7<br>9,3 - 8,7    | 9,7<br>и ниже 9,6 |
| 3.               | Скоростно- силовые        | Прыжки в длину с места,<br>см                                                                                                                        | 16 - 17         | 230<br>и выше 240   | 195 - 210<br>205 - 220     | 180<br>и ниже 190   | 210<br>и выше 210    | 170 -190<br>170 -190      | 160<br>и ниже 160 |
| 4.               | Выносливость              | 6-минутный бег, м                                                                                                                                    | 16 - 17         | 1500<br>и выше 1500 | 1300 - 1400<br>1300 - 1400 | 1100<br>и ниже 1100 | 1 300<br>и выше 1300 | 1050 -1200<br>1050 - 1200 | 900<br>и ниже 900 |
| 5.               | Гибкость                  | Наклон вперед из<br>положения стоя, см                                                                                                               | 16 - 17         | 15<br>и выше 15     | 9 - 12<br>9 - 12           | 5<br>и ниже 5       | 20<br>и выше 20      | 12 - 14<br>12 - 14        | 7<br>и ниже 7     |
| 6.               | Силовые                   | Подтягивание: на<br>высокой перекладине<br>из виса, количество раз<br>(юноши), на низкой<br>перекладине из виса<br>лежа, количество раз<br>(девушки) | 16 - 17         | 11<br>и выше 12     | 8 - 9<br>9 - 10            | 4<br>и ниже 4       | 18<br>и выше 18      | 13 - 15<br>13 - 15        | 6<br>и ниже 6     |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного и подготовительного учебного отделения**

| Тесты                                                                                                                                 | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                       | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с)                                                                                                               | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                                                         | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                             | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                                                          | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                                                                        | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                                                        | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                                                                      | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)                                                                                    | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                                                                     | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного  
отделения**

| Тесты                                                                                                                                   | Оценка в баллах |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                         | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с)                                                                                                                 | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                                                                           | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                               | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                          | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                              | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)                                                                                      | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                          | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>утренней гимнастики; производственной гимнастики;<br>релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про- изводственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОСВОЕНИЮ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Учебные нормативы по легкой атлетике девушки.**

| №                                     | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ       | Нормативы, баллы |      |      |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------|------|------|
|                                       |                              | «5»              | «4»  | «3»  |
| <b>Первый год обучения (1 курс)</b>   |                              |                  |      |      |
| 1                                     | Бег 100 м сек                | 17,2             | 17,5 | 18,0 |
| 2                                     | Бег 2000м мин                | 12,0             | 12,5 | 14,0 |
| 3                                     | Прыжки в длину с разбега, см | 375              | 340  | 310  |
| 4                                     | Прыжок в высоту, см          | 110              | 105  | 100  |
| 5                                     | Метание гранаты 500 г, м     | 18               | 16   | 14   |
| <b>Второй год обучения (2 курс)</b>   |                              |                  |      |      |
| 1                                     | Бег 100 м сек                | 17,0             | 17,3 | 17,8 |
| 2                                     | Бег 2000м мин                | 11,3             | 12,3 | 13,3 |
| 3                                     | Прыжки в длину с разбега, см | 380              | 345  | 315  |
| 4                                     | Прыжок в высоту, см          | 115              | 110  | 105  |
| 5                                     | Метание гранаты 500 г, м     | 21               | 17   | 15   |
| <b>Третий год обучения (3-4 курс)</b> |                              |                  |      |      |
| 1                                     | Бег 100 м сек                | 16,8             | 17,0 | 17,5 |
| 2                                     | Бег 2000м мин                | 11,2             | 11,3 | 13,0 |
| 3                                     | Прыжки в длину с разбега, см | 385              | 355  | 320  |
| 4                                     | Прыжок в высоту, см          | 117              | 112  | 110  |
| 5                                     | Метание гранаты 500 г, м     | 23               | 18   | 16   |

**Учебные нормативы по легкой атлетике юноши.**

| №                                     | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ       | Нормативы, баллы |      |      |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------|------|------|
|                                       |                              | «5»              | «4»  | «3»  |
| <b>Первый год обучения (1 курс)</b>   |                              |                  |      |      |
| 1                                     | Бег 100 м сек                | 14,9             | 15,3 | 15,9 |
| 2                                     | Бег 3000м мин                | 13,5             | 14,3 | 16,0 |
| 3                                     | Прыжки в длину с разбега, см | 430              | 400  | 380  |
| 4                                     | Прыжок в высоту, см          | 120              | 115  | 110  |
| 5                                     | Метание гранаты 700 г,м      | 29               | 25   | 23   |
| <b>Второй год обучения (2 курс)</b>   |                              |                  |      |      |
| 1                                     | Бег 100 м сек                | 14,8             | 15,0 | 15,7 |
| 2                                     | Бег 3000м мин                | 13,5             | 14,0 | 15,3 |
| 3                                     | Прыжки в длину с разбега, см | 440              | 410  | 390  |
| 4                                     | Прыжок в высоту, см          | 125              | 120  | 115  |
| 5                                     | Метание гранаты 700 г,м      | 32               | 28   | 25   |
| <b>Третий год обучения (3-4 курс)</b> |                              |                  |      |      |
| 1                                     | Бег 100 м сек                | 14,7             | 14,8 | 15,4 |
| 2                                     | Бег 3000м мин                | 13,2             | 14,3 | 15,0 |
| 3                                     | Прыжки в длину с разбега, см | 450              | 420  | 400  |
| 4                                     | Прыжок в высоту, см          | 127              | 122  | 117  |
| 5                                     | Метание гранаты 700 г,м      | 34               | 32   | 27   |



**\Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

| Контрольные упражнения                                                       | Юноши  |        |         | Девушки  |          |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|----------|----------|---------------------------------|
|                                                                              | курс   |        |         | курс     |          |                                 |
|                                                                              | 1      | 2      | 3       | 1        | 2        | 3                               |
|                                                                              | оценка |        |         | оценка   |          |                                 |
|                                                                              | 5,4,3  | 5,4,3  | 5,4,3   | 5,4,3    | 5,4,3    | 5,4,3                           |
| Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)                                    | 8,7,6  | 11,9,7 | 12,10,8 |          |          |                                 |
| Поднимание туловища из положение лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) |        |        |         | 25,20,16 | 30,22,18 | 35,30,27<br>Ноги не фиксируется |
| Сгибание-разгибание рук в упоре, (кол-во раз).                               |        |        |         | 11,9,8   | 15,13,10 | 18,15,13                        |

**Учебные нормативы по волейболу**

| Контрольные упражнения                                                       | Оценка |     |     |         |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                              | Юноши  |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                              | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Подача в пределах площадки из 5 подач                                        | 3      | 2   | 1   | 3       | 2   | 1   |
| <b>Первый год обучения</b>                                                   |        |     |     |         |     |     |
| Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2м высота взлета мяча не 1м. | 10     | 8   | 6   | 10      | 8   | 6   |
| <b>Второй год обучения</b>                                                   |        |     |     |         |     |     |
| Подача в пределах площадки из 5 подач                                        | 3      | 2   | 1   | 3       | 2   | 1   |
| Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2м высота взлета мяча не 1м. | 10     | 8   | 6   | 10      | 8   | 6   |
| <b>Третий год обучения</b>                                                   |        |     |     |         |     |     |
| Подача в пределах площадки из 5 подач                                        | 4      | 3   | 2   | 4       | 3   | 2   |
| Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2м высота взлета мяча не 1м. | 20     | 18  | 15  | 18      | 15  | 12  |

**Учебные нормативы по лыжной подготовке.**

| Контрольные упражнения | Год обучения | Оценка |      |      |         |      |      |
|------------------------|--------------|--------|------|------|---------|------|------|
|                        |              | Юноши  |      |      | Девушки |      |      |
|                        |              | «5»    | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Лыжная гонка 3-5 км.   | 1            | 27,0   | 28,0 | 30,0 | 20,0    | 21,0 | 23,0 |
| Лыжная гонка 3-5 км.   | 2            | 25,0   | 26,0 | 27,0 | 19,0    | 19,3 | 20,0 |
| Лыжная гонка 3-5 км.   | 3            | 24,3   | 25,3 | 26,3 | 18,0    | 19,0 | 19,3 |

**Учебные нормативы по плаванию**

| Контрольные упражнения          | Год обучения | Оценка |     |     |         |     |     |
|---------------------------------|--------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                 |              | Юноши  |     |     | Девушки |     |     |
|                                 |              | «5»    | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| Плавание без учета времени мин. | 1            | 200    | 150 | 100 | 100     | 75  | 50  |
|                                 | 2            | 200    | 150 | 100 | 200     | 100 | 75  |
|                                 | 3            | 200    | 150 | 100 | 200     | 150 | 100 |

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

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                              | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций     | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- выполнять нормативы Всероссийского комплекса ГТО.</li></ul>                                                        | ОК 1-11<br>ПК 1.1<br>ПК 1.2<br>ПК 2.1- 2.2<br>ПК. 3.2-3.3 | - оценка результатов выполнения практических заданий  |
| <b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- историю возрождения Всероссийского комплекса ГТО.</li></ul> | ОК 1-11                                                   | - оценка защиты реферата<br>- устный опрос            |

## КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.<br>ПК 1.2. Проводить уроки.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                                                                                                                                        | <b>Тематика практических занятий</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>- Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</li> <li>- Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</li> <li>- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Знать:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>- Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.</li> <li>- Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</li> <li>- Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</li> <li>- Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</li> </ul> |
| <b>Самостоятельная работа студента</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.<br>Составление реферата на тему: «Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья».<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>Реферат: «Профессионально-прикладное значение развития физических качеств для педагогических работников». |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.<br>ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.<br/>         ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.</p>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Уметь:</b><br/>         использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>            | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</li> <li>- Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением подвижных игр.</li> <li>- Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр «Русская лапта».</li> <li>- Разучивание выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной;</li> </ul>       |
| <p><b>Знать:</b><br/>         о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>         основы здорового образа жизни.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</li> <li>- Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</li> </ul> |
| <p>Самостоятельная работа студента</p>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Разработка и проведение фрагментов занятий по легкой атлетике<br/>         Ежедневно 2 часа в форме занятий фитнесом или в группах ОФП</p>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ 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.                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>- устный опрос</li> </ul> |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>- устный опрос</li> </ul> |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>- устный опрос</li> </ul> |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практических заданий</li> <li>- оценка защиты реферата</li> <li>устный опрос</li> </ul>   |