

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора института СПО

Моргачева Н. В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности (44.02.02 Преподавание в начальных классах), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1353)

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - *Физическая культура, ОГСЭ. 05.*

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Нижник Г.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Шеменева С.В., преподаватель института СПО кафедры ТиМФВ

Рецензент:

Карасёва Е.Н., к.п.н, доцент

## **Содержание**

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

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

#### *«Физическая культура»*

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО Преподавание в начальных классах. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

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

«Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

##### **1.3. Цели и задачи дисциплины**

###### **Цели освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
  - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
  - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

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

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

### **Требования к результатам освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

#### **а) общих (ОК):**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

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

#### **б) профессиональных (ПК):**

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать занятия.

ПК 1.2 Проводить уроки.

ПК 2.1 Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>344</b>              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>172</b>              |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| лекционные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Не предусмотрены</i> |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 172                     |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>172</b>              |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Занятия в различных секциях;</li><li>- Участие в соревнованиях различного уровня;</li><li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</li><li>- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;</li><li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li><li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li><li>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;</li><li>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;</li><li>- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;</li><li>- проведение самооценки здоровья;</li><li>- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;</li><li>- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.</li></ul> |                         |

|                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                 |  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры).<br>Дифференцированный зачет (8 семестр) |  |

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

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов                                                                                                                                         | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>1</b>                                                                              | <b>2</b>                                                                                                                        | <b>3</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>         |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                 | <b>8</b>                                                                                                                                            |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Основы здорового образа и стиля жизни.                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                            |                                                                                                                                                     | 1,2              |
|                                                                                       | 1                                                                                                                               | Основы здорового образа и стиля жизни.                                                                                                              |                  |
|                                                                                       | 2                                                                                                                               | Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                    |                  |
|                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                     | 2,3              |
|                                                                                       | 1                                                                                                                               | Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).          | 2,3              |
|                                                                                       | 2                                                                                                                               | Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности (корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки) |                  |
|                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                       |                                                                                                                                                     | 4                |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Общая физическая подготовка                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                            |                                                                                                                                                     | 1,2              |
|                                                                                       | 1                                                                                                                               | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.                                                                                            |                  |
|                                                                                       | 2                                                                                                                               | Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                                         |                  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                 | <b>296</b>                                                                                                                                          |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Общая физическая подготовка                                       |                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                | 1,2              |
|                                                                                       | 1                                                                                                                               | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.                                                                         |                  |
|                                                                                       | 2                                                                                                                               | Средства, методы, принципы воспитания основных физических                                                                                           |                  |

|                                           |                                                  |                                                                                                                                     |    |     |     |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
|                                           | способностей                                     |                                                                                                                                     |    | 2,3 |     |
|                                           | <b>Практические занятия</b>                      |                                                                                                                                     | 48 |     |     |
|                                           | 1                                                | Воспитание скоростно - силовых способностей.                                                                                        |    |     |     |
|                                           | 2                                                | Воспитание гибкости.                                                                                                                |    |     |     |
|                                           | 3                                                | Воспитание выносливости.                                                                                                            |    |     |     |
|                                           | 4                                                | Воспитание координационных способностей.                                                                                            |    |     |     |
|                                           | 5                                                | Подвижные игры.                                                                                                                     |    |     |     |
|                                           | 6                                                | Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.                                                                        |    |     |     |
|                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>       |                                                                                                                                     | 48 |     | 2,3 |
|                                           | 1                                                | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                                           |    |     |     |
| 2                                         | Подготовка рефератов, сообщений.                 |                                                                                                                                     |    |     |     |
| 3.                                        | Анализ Интернет- ресурсов по теме.               |                                                                                                                                     |    |     |     |
| Тема 2.2<br>Лёгкая атлетика               | <b>Содержание учебного материала</b>             |                                                                                                                                     | -  | 1,2 |     |
|                                           | 1                                                | Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся. |    |     |     |
|                                           | 2                                                | Прикладное значение легкоатлетических упражнений.                                                                                   |    |     |     |
|                                           | <b>Практические занятия</b>                      |                                                                                                                                     | 20 | 2,3 |     |
|                                           | 1                                                | Техника бега на короткие дистанции.                                                                                                 |    |     |     |
|                                           | 2                                                | Техника бега на средние и длинные дистанции.                                                                                        |    |     |     |
|                                           | 3                                                | Техника бега по прямой и виражу.                                                                                                    |    |     |     |
|                                           | 4                                                | Техника бега по пересечённой местности.                                                                                             |    |     |     |
|                                           | 5                                                | Эстафетный бег.                                                                                                                     |    |     |     |
|                                           | 6                                                | Прыжки в длину.                                                                                                                     |    |     |     |
| 7                                         | Метание гранаты.                                 |                                                                                                                                     |    |     |     |
| 8                                         | Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. |                                                                                                                                     |    |     |     |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                  | 20                                                                                                                                  |    |     |     |

|                       |                                           |                                                                                                             |    |     |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
|                       | 1                                         | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. |    | 2,3 |
|                       | 2                                         | Подготовка рефератов, сообщений.                                                                            |    |     |
|                       | 3                                         | Анализ Интернет- ресурсов по теме.                                                                          |    |     |
| Тема 2.3<br>Волейбол  | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                             | -  | 1,2 |
|                       | 1                                         | Правила игры.                                                                                               |    |     |
|                       | 2                                         | Техника и тактика игры.                                                                                     |    | 2,3 |
|                       | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                             | 30 |     |
|                       | 1                                         | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.                                                                |    | 2,3 |
|                       | 2                                         | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая,                                                 |    |     |
|                       | 3                                         | верхняя боковая.                                                                                            |    |     |
|                       | 4                                         | Передача мяча двумя руками сверху.                                                                          |    |     |
|                       | 5                                         | Передача мяча двумя руками снизу.                                                                           |    |     |
|                       | 6                                         | Техника нападающего удара.                                                                                  |    |     |
|                       | 7                                         | Блокирование нападающего удара.                                                                             |    |     |
|                       | 8                                         | Страховка у сетки. Расстановка игроков.                                                                     |    |     |
|                       | 9                                         | Тактика игры в защите, в нападении.                                                                         |    |     |
|                       | 10                                        | Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов по волейболу.                                                 |    |     |
|                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                             | 30 | 2,3 |
|                       | 1                                         | Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.                                |    | 1,2 |
|                       | 2                                         | Подготовка рефератов, сообщений.                                                                            |    |     |
|                       | 3                                         | Анализ Интернет- ресурсов по теме.                                                                          |    |     |
| Тема 2.3<br>Баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                             | -  | 1,2 |
|                       | 1                                         | Правила игры.                                                                                               |    |     |
|                       | 2                                         | Техника и тактика игры.                                                                                     |    | 2,3 |
|                       | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                             | 30 |     |

|                                           |                                           |                                                                                               |    |     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
|                                           | 1                                         | Перемещения по площадке. Ведение мяча.                                                        |    | 2,3 |
|                                           | 2                                         | Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. |    |     |
|                                           | 3                                         | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча».                                    |    |     |
|                                           | 4                                         | Ловля мяча: с отскоком от пола.                                                               |    |     |
|                                           | 5                                         | Броски мяча по кольцу с места, в движении.                                                    |    |     |
|                                           | 6                                         | Тактика игры в нападении.                                                                     |    |     |
|                                           | 7                                         | Тактика игры в защите в баскетболе.                                                           |    |     |
|                                           | 8                                         | Групповые и командные действия игроков.                                                       |    |     |
|                                           | 9                                         | Двусторонняя игра.                                                                            |    |     |
|                                           | 10                                        | Сдача контрольных нормативов по баскетболу.                                                   |    |     |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                           |                                                                                               | 30 |     |
| Тема 2.4<br>Настольный теннис             | 1                                         | Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.                  |    | 1,2 |
|                                           | 2                                         | Подготовка рефератов, сообщений.                                                              |    |     |
|                                           | 3                                         | Анализ Интернет- ресурсов по теме.                                                            |    |     |
|                                           | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                               | -  |     |
|                                           | 1                                         | Правила игры.                                                                                 |    |     |
|                                           | 2                                         | Техника и тактика игры.                                                                       |    |     |
|                                           | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                               | 8  |     |
|                                           | 1                                         | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.          |    |     |
|                                           | 2                                         | Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.                                                 |    |     |
|                                           | 3                                         | Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.    |    |     |
|                                           | 4                                         | Тактика игры .Двусторонняя игра.                                                              |    | 2,3 |
|                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                               | 8  |     |
|                                           | 1                                         | Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.                  |    |     |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                             |    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
|                                                                                                                             | 2                                                                                                                                        | Подготовка рефератов, сообщений.                                                            |    | 1,2 |
|                                                                                                                             | 3                                                                                                                                        | Анализ Интернет- ресурсов по теме.                                                          |    |     |
| <b>Тема 2.4</b>                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                     |                                                                                             | -  | 2,3 |
| Аэробика (девушки)<br>Атлетическая гимнастика (юноши)                                                                       | 1                                                                                                                                        | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  |    |     |
|                                                                                                                             | 2                                                                                                                                        | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. |    |     |
| <b>Практические занятия</b>                                                                                                 |                                                                                                                                          | 12                                                                                          |    |     |
| 1                                                                                                                           | Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши). |                                                                                             |    |     |
| 2                                                                                                                           | Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).                                                |                                                                                             |    |     |
| 3                                                                                                                           | Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).                                    |                                                                                             |    |     |
| 4.                                                                                                                          | Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).                           |                                                                                             |    |     |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                   |                                                                                                                                          | 12                                                                                          |    |     |
| 1                                                                                                                           | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.                           |                                                                                             |    |     |
| 2                                                                                                                           | Составление комплексов упражнений по теме.                                                                                               |                                                                                             |    |     |
| 3                                                                                                                           | Анализ Интернет- ресурсов по теме.                                                                                                       |                                                                                             |    |     |
| <b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b><br><b>Военно – прикладная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                          |                                                                                             | 40 |     |
| <b>Тема 3.1</b>                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                     |                                                                                             | -  |     |

|                                                                              |                                           |                                                                                                                                                                                          |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 1                                         | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.                                                                                                            |     | 1,2 |
|                                                                              | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                                                                                                          | 12  | 2,3 |
|                                                                              | 1                                         | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.                                                                                             |     |     |
|                                                                              | 2                                         | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.                                                                 |     |     |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                          | 12  | 2,3 |
|                                                                              | 1                                         | Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. |     |     |
| 2                                                                            | Подготовка рефератов, докладов.           |                                                                                                                                                                                          |     |     |
| 3                                                                            | Анализ Интернет- ресурсов по теме.        |                                                                                                                                                                                          |     |     |
| Тема 3.2<br>Военно прикладная физическая подготовка                          | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                                                                                                          | -   | 1,2 |
|                                                                              | 1                                         | Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.                                                                                                     | 8   |     |
|                                                                              | <b>Практические занятия</b>               |                                                                                                                                                                                          |     |     |
|                                                                              | 1                                         | Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.                                                                                                              | 2,3 |     |
|                                                                              | 2                                         | Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.                                                                                                     |     |     |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                          | 8   | 2,3 |
|                                                                              | 1                                         | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.                                                                                                  |     |     |
|                                                                              | 2                                         | Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.                                                                                                                             |     |     |

|               |            |
|---------------|------------|
| <b>Всего:</b> | <b>344</b> |
|---------------|------------|

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. Условия реализации программы**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

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

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

##### **Основные источники:**

##### **Основные источники:**

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 01.09.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.
4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 01.09.2022). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.

#### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательный портал. Режим доступа: Intuit.ru.
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
4. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, *Адрес для работы:* [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

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

| Результаты обучения по учебной дисциплине                                                                        | Формируемые компетенции               | Оценочные средства по дисциплине                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ОК 1-11<br>ПК 1.1<br>ПК 1.2<br>ПК 2.1 | Темы рефератов, докладов, сообщений.<br>Комплект заданий для тестирования.<br>Задания для контрольной работы. |

|                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p><b><u>уметь:</u></b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>ПК 2.2</p> <p>ПК 3.2</p> <p>ПК 3.3</p> | <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|