

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной деятельности

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, профессия: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Направленность программы: Преподавание информатики в начальной школе

Форма контроля в семестре,
в том числе курсовая работа (кур-
совый проект) зачет / 5

Квалификация: Учитель начальных классов
Форма обучения: Очная
Общая трудоемкость (час): 144

Программу составил (а):
Беликова Е.В., старший преподаватель

Программа принята:
на заседании кафедры физического воспитания
от «19» января 2023г., протокол № 6

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГЦ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Коды компетенции	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	142
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
<i>Самостоятельная работа (в том числе в период сессии)</i>	
<i>Консультации</i>	
Промежуточная аттестация	

Вид учебной работы	Семестр, объем в часах				
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.
Объем образовательной программы учебной дисциплины					
в т.ч. в форме практической подготовки					
в т. ч.:					
теоретическое обучение	2				
практические занятия	30	46	20	26	20
<i>Самостоятельная работа (в том числе в период сессии)</i>					
<i>Консультации</i>					
Промежуточная аттестация					
Итого:	32	46	20	26	20

2.2. Тематических план, объем в часах видов учебной работы и содержание учебной дисциплины:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Вид занятия и объем в часах					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
			Лекц.	Практ.	Сам. Работа	Консультация	Промеж. аттестация	
1 семестр								
1.	Раздел 1. «Лёгкая атлетика»							ОК 08
1.1.	Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала						
		1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2					
		2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.						
3. Средства профилактики перенапряжения, стресса								
1.2.	Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		4				
1.3.	Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенство-		3				

		вание техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров						
1.4.	Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		2				
1.5.	Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.		3				
1.6.	Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		2				
1.7.	Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах		2				
1.8.	Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						

		Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		2				
1.9	Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		4				
2.	Раздел «Спортивные игры (Баскетбол)»							
2.1	Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		2				
2.2	Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.		2				
2.3	Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней		2				

		и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.						
2.4	Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		2				
	Всего 1 семестр		2	30				
		2 семестр						
2.4	Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		2				
2.5	Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.		4				
3.	Раздел 3. «Лыжная подготовка»			10				

3.1	Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		2				
3.2	Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		2				
3.3	Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно-одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		2				
3.4	Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 17. Совершенствование		2				

		ние техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения						
3.5	Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5 км.		1				
		Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		1				
4	Раздел 4. «Гимнастика»			12				
4.1	Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		2				
		Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		2				
4.2	Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 22. Освоение комплек-		4				

		сов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.						
4.3	Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.		3				
		Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		1				
5	Раздел 5. «Лёгкая атлетика»			16				
5.1	Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.		2				
5.2	Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 26. Выполнение спец.		3				

		беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости						
		Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1					
5.3	Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2					
5.4	Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2					
5.5	Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6					
6	Раздел 6. «Гимнастика»							
6.1	Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала						ОК 08

		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		2				
	Всего 2 семестр			46				
		3 семестр						
6.2	Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		2				
6.3	Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		2				
		Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		2				
6.4	Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		4				

6.5	Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.		4				
6.6	Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		4				
6.7	Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.		2				
	Всего 3 семестр			20				
		4 семестр						
6.8	Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тре-		2				

		нировки.						
7	Раздел 7. «Лыжная подготовка»			10				
7.1	Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, поперечного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		2				
7.2	Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		2				
7.3	Тема 36. Переход с одновременных ходов на поперечный двухшажный	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на поперечный двухшажный ход и переход с поперечного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		2				

7.4	Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4					
8	Раздел 8. «Спортивные игры (Волейбол)»		12					
8.1	Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2					
8.2	Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на	2					

		месте. Упражнения во встречных колоннах.						
8.3	Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		2				
8.4	Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		2				
8.5	Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		2				
8.6	Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		1				
		Практическое занятие 48. Оценка техники		1				

		элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.						
9	Раздел 9. «Легкая атлетика»			8				
9.1	Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.		2				
	Всего 4 семестр			26				
		5 семестр						
9.2	Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.		2				
9.3	Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение		3				

		подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».						
		Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а		1				
10	Раздел 10. «Гимнастика»			14				
10.1	Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		2				
10.2	Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		2				
10.3	Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 55. Освоение комплек-		2				

		сов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.						
10.4	Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		2				
10.5	Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.		2				
10.6	Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала						ОК 08
		В том числе практических занятий и лабораторных работ						
		Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		3				
	Зачётное занятие			1				ОК 8
	Всего 5 семестр			20				
	Итого:		2	142				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1.1. Кабинеты и залы:

Лекции по дисциплине реализуются в учебном кабинете, оборудованном рабочим местом преподавателя, места для обучающихся (парты и стулья), доской, мультимедийным оборудованием. Учебный кабинет для лекций обеспечен подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Практические занятия по дисциплине реализуются в Спортивном комплексе, включающем универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.1.2. Перечень программного обеспечения:

Пакет Microsoft Office.

Пакет LibreOffice.

Пакет OpenOffice.org.

Операционная система семейства Windows.

Операционная система Linux.

Интернет браузер.

Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.

Медиа проигрыватель.

Программа 7zip.

Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

Редактор изображений Gimp.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко и др. ; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – 148 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст (визуальный) : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература:

Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. – Саратов: Профобразование, 2020. – 214 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html> (дата обращения: 21.02.2023). – Текст (визуальный) : электронный.

Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. – Москва: Ай Пи Ар Медиа; Саратов: Профобразование, 2021. – 158 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст (визуальный) : электронный.

Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. – Саратов: Профобразование; Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 174 с. – URL:

<http://www.iprbookshop.ru/101087.html> (дата обращения: 01.06.2023). – Текст (визуальный) : электронный.

Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом: учебно-методическое пособие [для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования] / М. А. Лобастова ; Алтайский государственный педагогический университет. – Барнаул: АлтГПУ, 2022. – 70 с. – URL: <http://library.altspu.ru/dc/pdf/lobastova.pdf> (дата обращения: 08.12.2022). – URL: <http://library.altspu.ru/dc/exe/lobastova.exe> (дата обращения: 08.12.2022). – Текст (визуальный) : электронный.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru>.
2. Официальный сайт «Министерства спорта Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт «Олимпийского комитета России» [Электронный ресурс]. URL: <https://olympic.ru>
4. Официальный сайт «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL <https://www.gto.ru>

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Формы контроля и оценочные средства

4.1.1 Вопросы для самоконтроля:

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Биосоциальная сущность человека.
6. Организм человека как единая биологическая система.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.

4.1.2. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- облегчения отталкивания от грунта;
- соблюдения правил соревнований;
- создания тяги вперёд.

Тестовое задание № 2

В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- в разноимённую руку;
- из правой руки в левую;

- из левой руки в правую;
- в любую руку.

Тестовое задание № 3

Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- указываемом главным судьёй.

4.1.3. Контрольные нормативы:

Юноши

Контрольные нормативы (юноши)	критерии	оценок	
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	13, 4	13,8	14,2
Челночный бег 10*10 м (сек.)	27	29	31
Упражнение на пресс	40	30	20
Прыжки в длину с места (см)	230	210	180
Подтягивание на высокой перекладине	13	11	8

Девушки

Контрольные нормативы (девушки)	критерии	оценок	
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14, 8	15,2	15, 6
Челночный бег 10*10 м (сек.)	30	31	33
Упражнение на пресс	25	20	15
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Подтягивание на низкой перекладине	20	10	5

4.1.5. Портфолио:

Для пополнения портфолио по дисциплине: «Физическая культура», студенты, которые по состоянию своего здоровья не имеют возможности посещать практические занятия, выполняют: рефераты, сообщения, доклады, презентации по видам спорта предусмотренные учебной программой.

4.1.6. Вопросы к зачету:

1. Профилактика простудных заболеваний и перегревов средствами физической культуры.
2. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
3. Средства физической культуры, зоны риска физического здоровья, средства

профилактики перенапряжения.

4. Составить комплекс упражнений по видам спорта, предусмотренные учебной программой.
5. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу.
6. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
7. Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости.
8. Система тестов, проб самоконтроля. Ваши данные. Гигиенические основы закаливания водой.
9. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по волейболу.
10. Ценности физической культуры. Основы классического массажа и самомассажа.
11. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
12. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
13. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
14. Реакция организма на различные физические нагрузки.
15. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
16. Роль физических упражнений в формировании осанки.
17. Физическое развитие и здоровье.
18. Физическая культура в здоровом образе жизни.
19. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.
20. Перечислите современные оздоровительные виды гимнастики, раскройте сущность каждого вида.

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

4.2.1. Критерии и методы оценки освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых рамках дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
использовать физкультурно-	использует содержание физ-	оценка результатов

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>культурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	<p>выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>
--	---	--

4.2.2. Оценка уровня освоения учебной дисциплины

Удовл. Пороговый уровень:

Знает: физиологические системы организма и закономерности совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения.

Умеет: организовать собственную деятельность; решать проблемы в области физической культуры; работать в коллективе и в команде; осуществлять поиск, анализ и оценку информации для решения профессиональных задач; использовать базовые комплексы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре и навыками различных видов физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования

Хорошо. Базовый уровень:

Знает: организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Умеет: организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач; решать проблемы и оценивать риски в области физической культуры; работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение; использовать

различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культуры.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре; способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.

Отлично. Высокий уровень:

Знает: организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Умеет: организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач; решать проблемы и оценивать риски в области физической культуры; работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение; использовать различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культуры; анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и приемы их устранения; использовать творческие средства и методы физического воспитания для самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре; способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.