



ПОДОЛЬСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО "ПИТК"

_____ Д.А. Мухаметшина

18 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.03 «Физическая культура»

(индекс и наименование учебной дисциплины)

44.02.02 Преподавание в начальных классах

(код и наименование специальности)

Учитель начальных классов

(наименование квалификации)

очная форма обучения

(форма обучения)

Подольск, 2026

Учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 № 742.

Учебная программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК социально-гуманитарного цикла. Протокол № 2 от 16 марта 2026 г.

Разработчик: АНПОО «ПИТК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Область применения рабочей программы учебной дисциплины рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «СГ.03. 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.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать	Коды формируемых компетенций
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.	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины - 136 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	<i>136</i>
Всего учебных занятий, в том числе в форме практической подготовки	<i>136</i>
из них	
теоретические занятия	-
практические и лабораторные занятия, семинары (в т.ч. часы самостоятельной работы)	<i>136</i>
из них:	
самостоятельная работа, консультации	<i>14</i>
промежуточная аттестация (зачеты и диф.зачеты)	<i>8</i>
курсовой проект (работа)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме (дифференцированного зачета)</i>	

2.2. тематический план и содержание СГ.03 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Код компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 КУРС (11кл) / 2 КУРС (9 кл)			
Раздел 1.	Легкая атлетика	<u>10</u>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы, консультации:	<u>2</u>	
	Семинар № 1. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для легкой атлетики	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы, консультации:	<u>4</u>	
	Самостоятельная работа № 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Легкоатлетические подвижные игры.	2	
	Практическое занятие № 1. ОФП. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>4</u>	
	Самостоятельная работа № 2. СФП. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции	2	
	Практическое и/или лабораторное занятие № 2. СФП. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	2	

	Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
Раздел 2.	<i>Спортивные игры (Баскетбол)</i>	<u>10</u>	
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Самостоятельная работа № 3. ТБ при занятиях баскетболом. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение	2	
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 4. ОРУ. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении.	2	
Тема 2.3. Ведения мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 5. СФП. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с изменением высоты отскока.	2	
Тема 2.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 6. СФП. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска.	2	
Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 7. ОФП. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 4.	<i>Гимнастика.</i>	<u>12</u>	
Тема 4.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 8. ТБ. На занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		

ОК 01
 ОК 02
 ОК 03
 ОК 04
 ОК 08
 ОК 09
 ПК 1.1.
 ПК 1.3.
 ПК 3.2.

ОК 01
 ОК 02
 ОК 03
 ОК 04
 ОК 08
 ОК 09

Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 9. ОФП. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 10. СФП. 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.	2
Тема 4.4. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 11. ОРУ. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2
Тема 4.5. Стрейтчинг	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 12. ОРУ. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2
Тема 4.6. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>
	Практическое занятие № 13. ОРУ. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	1
Тема 4.7. Комплекс упражнений на развитие координации	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>
	Практическое занятие № 14. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей	1

ПК 1.1.
ПК 1.3.
ПК 3.2.

движений	школьного возраста. Подвижные игры.		
Промежуточная аттестация в форме зачета.		<u>2</u>	
Раздел 5.	Лыжная подготовка	<u>10</u>	
Тема 5.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 15. ОРУ. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.2. Классические ходы	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 16. ОФП. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 17. ОФП. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 18. ОФП. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.5. Проведение соревнований	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	

ОК 01
 ОК 02
 ОК 03
 ОК 04
 ОК 08
 ОК 09
 ПК 1.1.
 ПК 1.3.
 ПК 3.2.

по лыжным гонкам	Практическое занятие № 19. СФП. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. Подвижные игры и эстафеты.	1	ОК 01
	Самостоятельная работа № 4. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Тема 5.6. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 20. ОРУ. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.7. Одновременные ходы	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 21. СФП. 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. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.8. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 22. ОФП. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. Подвижные игры и эстафеты.	1	
Тема 5.9. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 23. СФП. 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». Подвижные игры и эстафеты.	1	
Раздел 3.	Спортивные игры (Волейбол)	<u>14</u>	

Раздел 3.1. Техника передвижения волейболиста	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Самостоятельная работа № 5. ОФП. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2
Тема 3.2. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 24. СФП. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения.	2
Тема 3.3. Подача мяча	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>4</u>
	Практическое занятие № 25. СФП. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техника выполнения подач – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, силовая.	4
Тема 3.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 26. СФП. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2
Тема 3.5. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 27. СФП. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2
Тема 3.6. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала (лекции)	
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>
	Практическое занятие № 28. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены»,	2

ОК 02
 ОК 03
 ОК 04
 ОК 08
 ОК 09
 ПК 1.1.
 ПК 1.3.
 ПК 3.2.

	«Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		
Раздел 1.	Легкая атлетика	<u>20</u>	
Тема 1.4. Прыжки в длину	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>4</u>	
	Практическое занятие № 29. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
	Практическое занятие № 30. ОФП. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.5. Метание мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 31. ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 32. СФП. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 33. СФП. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета.		<u>2</u>	
<i>2 КУРС (11кл) / 3 курс (9кл)</i>			
Тема 1.8. Средства	Содержание учебного материала (лекции)		ОК 01
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и	<u>2</u>	ОК 02

ОК 01
ОК 02
ОК 03
ОК 04
ОК 08
ОК 09
ПК 1.1.
ПК 1.3.
ПК 3.2.

физической культуры	самостоятельные работы:		ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.
	Семинар № 2. ТБ при проведении легкоатлетических соревнований. Средства профилактики перенапряжения, стресса. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.9. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	4	
	Практическое занятие № 34. СФП. 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. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
	Практическое занятие № 35. СФП. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота спереходом к бегу по прямой. Финиширование. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.10. Эстафетный бег	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	4	
	Практическое занятие № 36. СФП. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
	Практическое занятие № 37. СФП. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Раздел 2.	Спортивные игры (Баскетбол)	10	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.
Тема 2.6. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	2	
	Практическое занятие № 38. ОРУ. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 2.7. Передачи мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	2	
	Практическое занятие № 39. ОФП. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 2.8. Ведения мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и	2	

	самостоятельные работы:		
	Практическое занятие № 40. СФП. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 2.9. Бросок в корзину	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 41. СФП. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 2.10. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 42. СФП. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 4.	<i>Гимнастика</i>	<u>14</u>	
Тема 4.8. Физические упражнения	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 43. ОРУ. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	1	
Тема 4.9. Акробатика	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 44. ОФП. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	1	
Тема 4.10. Стрейтчинг	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 45. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	1	
	Практическое занятие № 46. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс	1	

ОК 01
 ОК 02
 ОК 03
 ОК 04
 ОК 08
 ОК 09
 ПК 1.1.
 ПК 1.3.
 ПК 3.2.

	гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.		
Тема 4.11. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 47. ОФП. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<i>1</i>	
Тема 4.12. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Самостоятельная работа № 6. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	<i>2</i>	
Тема 4.13. Общеразвиваю щие упражнения с предметами	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 48. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<i>1</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета		<u>2</u>	
Тема. 4.14. Оздоровительна я гимнастика	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 49. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<i>2</i>	
Тема 4.15. Базовая аэробика	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 50. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<i>1</i>	
Тема 4.16. Танцевальная	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и	<u>1</u>	

ОК 01
 ОК 02
 ОК 03
 ОК 04
 ОК 08
 ОК 09
 ПК 1.1.
 ПК 1.3.
 ПК 3.2.

аэробика	самостоятельные работы:		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.
	Самостоятельная работа № 7. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	1	
Тема 4.17. Степ аэробика	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 51. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	1	
Тема 4.18. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>1</u>	
	Практическое занятие № 52. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	1	
Раздел 3.	Спортивные игры (Волейбол)	<u>18</u>	
Раздел 3.7. Техника передвижения волейболиста	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Самостоятельная работа № 8. ТБ при занятиях волейболом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 3.8. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 53. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 3.9. Подача мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 54. СФП. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 3.10. Техника игры в	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и	<u>4</u>	

волейбол	самостоятельные работы:		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.
	Практическое занятие № 55. СФП. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 3.11. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>4</u>	
	Практическое занятие № 56. СФП. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	
Тема 3.12. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>4</u>	
	Практическое занятие № 57. ОФП. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие № 58. СФП. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>	<u>10</u>	
Тема 1.11. Метание мяча	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 59. ОРУ. 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. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.12. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 60. СФП. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.13.	Содержание учебного материала (лекции)		

Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 61.ОФП. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр.	2	
Тема 1.14. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 62. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	2	
Тема 1.15. Челночный бег	Содержание учебного материала (лекции)		
	Практические и лабораторные занятия, семинары, в том числе контрольные и самостоятельные работы:	<u>2</u>	
	Практическое занятие № 63. ОФП. Совершенствование техники челночного бега. Проведение 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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		<u>2</u>	
Всего:		<u>136</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивных залов.

Спортсооружения:

- спортивные залы, оснащенные оборудованием для проведения гимнастики и игровых видов спорта.

- для проведения гимнастических занятий (маты), скамейки, тренажеры.

Спортивный инвентарь:

мячи по всем видам, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, доски для степа, гимнастические палки и скамейки, фитболы, гантели.

Технические средства обучения:

музыкальный центр и аудио-видеозаписи, диски, ноутбук.

Наглядные средства обучения:

учебно-методическая литература по предмету «Физическая культура», плакаты по разучиванию изучаемых видов спорта

3.2. Информационное обеспечение освоения примерочной рабочей программы учебной дисциплины

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник / А.А. Бишаева – М.: Изд-ий центр «Academia», 2015. – 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник 2016 ООО «КноРус»
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура Учебник 2015 ООО «КноРус»
4. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под.ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Г.И. Погадаев – М.: Изд-ий центр «Academia», 2015. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003 – 176с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10 – 11кл.: Учеб.-метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС_ПРЕСС, 2003 – 184с.: ил.
4. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. Т.1 / Сост. И.П.Космина, А.П. Першиков, Ю.П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2003 – 256с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004 – 464с.
6. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. – 15-е изд. перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 144с.: ил.

7. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003 – 224с.
8. Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006 – 237с.: ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины
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.	Тестирование
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.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации (1 – 5 семестр в форме зачета); дифференцированный зачет (6 семестр).

ПЕРЕЧЕНЬ РАБОТ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ, СЕМИНАРОВ

№	Наименование темы и содержание практического и лабораторного занятия, семинара	Количество часов	Вид деятельности обучающегося	Результаты обучения (освоенные умения)	Необходимые материалы и материально-техническое оборудование
1	Раздел: легкая атлетика	40	Легкоатлетическая подготовка	Навыки выполнения легкоатлетических упражнений	Спортивный инвентарь
2	Раздел: спортивные игры (волейбол, баскетбол)	52	Технические и тактические упражнения	Технико-тактические умения игры в волейбол и баскетбол.	Спортивный инвентарь
3	Раздел: гимнастика	23	Строевые, акробатические, гимнастические, общеразвивающие упражнения	Разнообразные гимнастические навыки	Спортивный инвентарь
4	Раздел: лыжная подготовка	10	Упражнения с лыжами и на лыжах	Навыки передвижения на лыжах	Спортивный инвентарь
	Всего	128			

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ, СЕМИНАРОВ

Раздел 1: Легкая атлетика

Изучение раздела «Легкая атлетика» подразумевает проведение практических занятий по совершенствованию навыков различных видов бега, прыжков, метания, а также средства профессионально-прикладной подготовки и навыки организации соревнований по различным видам легкой атлетики.

Спринтерский бег: Высокий и низкий старты. Выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.

Длительный бег: Техника и тактика бега, ускорение, финиширование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин (юноши), 15 - 20 мин (девушки). Бег с препятствиями, в парах, группой. Кросс 500м, 1000м, 3000м(ю). Круговая тренировка.

Прыжки в высоту: Специальные и подготовительные упражнения, разметка разбега, переход через планку способом «перешагивание», приземление.

Прыжки в длину: Специальные и подготовительные упражнения, разбег и его разметка. Техника толчка, группировка, приземление.

Метание: Бросок набивного мяча (1 - 3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Средства профессионально-прикладной подготовки:

- *На развитие выносливости:* длительный бег до 20 – 25 минут, бег в парах, группой, круговая тренировка.
- *На развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п.
- *На развитие скоростных способностей:* эстафеты, старты из различных и.п., с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
- *На развитие координационных способностей:* варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия.

Организаторские умения: Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях со сверстниками.

Раздел 2 и 3: Спортивные игры: Баскетбол и Волейбол.

Данный раздел включает в себя совершенствование навыков игры в баскетбол, волейбол и в подвижные игры, различной направленности, и для разного школьного возраста.

Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли, передач, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка.

Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Подвижные игры: Игры на развитие физических способностей: скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, гибкости. Игры на совершенствование технико-тактических действий в спортивных играх. Игры для детей различных возрастов.

Средства профессионально-прикладной подготовки:

- *На совершенствование координационных способностей:* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, к стенке), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.
- *На развитие выносливости:* всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.
- *На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, метание мячей разного веса в цель и на дальность.

Организаторские умения: Организация и проведение спортивной игры со сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Раздел 4: Гимнастика.

Данный раздел включает в себя совершенствование навыков строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений.

Строевые и общеразвивающие упражнения: Пройденный ранее материал. Повороты кругом и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами, комбинации упражнений с обручами, скакалками, мячами. Порядковые и вольные упражнения.

Акробатические упражнения: Длинный кувырок, сед углом, кувырок назад, «колесо», перекидной прыжок, равновесие, полушпагат, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Средства профессионально-прикладной подготовки:

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с и на гимнастической скамейке и стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Организаторские умения: Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Раздел 5: Лыжная подготовка.

Данный раздел включает в себя упражнения, направленные на закрепление и совершенствование навыков передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами в руках и на ногах. Освоение классических ходов передвижения. Преодоление препятствий, подъёмов, торможение.

Организация и проведение лыжных соревнований. Организация и проведение подвижных игр и эстафет на лыжах.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:

Практические работы оцениваются по результатам работы на занятиях и выполнения контрольных нормативов, описанных в приложении 3.

ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, КОНСУЛЬТАЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Тема	Количество часов	№ самостоятельной работы	Результаты обучения (освоенные умения)	Степень самостоятельности (индивидуальная, парная, групповая, с консультацией преподавателя)
Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Легкоатлетические подвижные игры	2	1	Навыки проведения упражнений	Индивидуальная с консультацией преподавателя
СФП. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции	2	2	Навыки проведения упражнений	Групповая с консультацией преподавателя
ТБ при занятиях баскетболом. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение	2	3	Навыки проведения упражнений	Групповая с консультацией преподавателя
Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	4	Навыки проведения упражнений	Индивидуальная с консультацией преподавателя
ОФП. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	5	Навыки проведения упражнений	Групповая с консультацией преподавателя
Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки	2	6	Навыки проведения упражнений	Групповая с консультацией преподавателя
Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. Подвижные, спортивные игры и эстафеты	1	7	Навыки проведения упражнений	Групповая с консультацией преподавателя
ТБ при занятиях волейболом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры и эстафеты	2	8	Навыки проведения упражнений	Групповая с консультацией преподавателя
Всего:	14			

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, КОНСУЛЬТАЦИЙ

Программа по самостоятельной работе предназначены для студентов очной формы обучения специальности 44.02.02. «Преподавание в начальных классах».

На самостоятельную работу по рабочему учебному плану отведено 14 часов;

Самостоятельная работа обучающихся призвана не только закрепить и углубить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию творчества, инициативы, умению организовать свое учебное время.

Все виды самостоятельной работы и планируемое на их выполнение время в часах исходят из того, что обучающийся достаточно активно работал на практических занятиях и готов к выполнению самостоятельной работы, а так же может участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях образовательного учреждения.

Студенты готовят комплексы общеразвивающих, специальных, танцевальных, гимнастических упражнений и проводят их с обучающимися своих групп.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТОВ

Контроль за ходом и результатами самостоятельной работы осуществляется преподавателем систематически, в том числе в процессе проведения практических занятий. Результаты самостоятельной работы оцениваются в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации студентов по изучаемой дисциплине.

Критериями оценки самостоятельной работы студентов по физической культуре является:

уровень освоения студентами учебного материала;

умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий и контрольных нормативов по видам спорта.

Для изменения динамики показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств обучающийся пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ:

Самостоятельные работы оцениваются по результатам работы на занятиях и выполнения контрольных нормативов, описанных в приложении 3.

3. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) разработаны в соответствии с требованиями программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и Федерального государственного стандарта по специальности среднего профессионального образования (СПО) 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

КОС включают контрольные материалы для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации.

3.2. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Код и наименование элемента умений или знаний	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- практические занятия; - контрольные нормативы; - профессионально-прикладная подготовка; - организаторские умения и навыки; - самостоятельная работа.	Тестирование
У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		
У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности		
31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- практические занятия; - самостоятельная работа.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации (1 – 5 семестр в форме зачета); дифференцированный зачет (6 семестр).
32 основы здорового образа жизни		
33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности		
34 средства профилактики перенапряжения		

3.3. Формы и методы оценивания

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые знания и умения	Формы контроля	Проверяемые знания и умения
Раздел: Легкая атлетика	Нормативы 1 – 7	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.	Диф зачёт	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.3. ПК 3.2.
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол)	Нормативы 8 – 11, 17, 18		Диф зачёт	
Раздел: Спортивные игры (Волейбол)	Нормативы 12 - 18		Диф зачёт	
Раздел: Гимнастика	Комплексы упражнений		Диф зачёт	
Раздел: Лыжная подготовка	Нормативы - 19		Диф зачёт	

4. ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1 Задания для текущего контроля

Назначение: Контрольные нормативы предназначены для зачета и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

Форма: спортивные нормативы

Время выполнения: В зависимости от сложности норматива разминка, тренировка и сдача может занимать до 45 минут

Задание:

Контрольные нормативы.

№	Вид норматива	2 курс			3 курс			4 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 м (с)	17.3	16.2	16.2	17.2	16.6	16.0	17.0	16.3	15.8
2	Кросс 1000 м (мин)	4.40	4.20	3.50	4.30	4.10	3.40	4.30	4.10	3.40
3	Прыжки в длину (см)	155	175	190	155	180	195	160	180	200
4	Подтягивание (раз)	9	11	14	10	12	15	12	14	16
5	Прыжки на скакалке – 200 раз (ошибки)	4	3	1	3	2	0	2	1	0
6	Прыжки на скакалке (30с)	55	65	75	60	70	80	65	75	85
7	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	9	12	14	10	13	15	11	13	16
	Баскетбол:									
8	Жонглирование двумя мячами	19	24	29	22	27	33	25	30	35
9	Штрафные броски	1	2	3	2	3	4	3	4	5
10	Ведение	Оценивается правильность ведения, контроль глазами соперника								
11	Бросок с двух шагов	Оценивается правильность техники выполнения								
	Волейбол:									
12	Верхняя передача	10	15	20	15	20	25	20	25	30
13	Нижняя передача	7	10	14	10	14	17	14	17	20
14	Жонглирование	3	4	6	4	6	8	6	8	10

	мячом								
15	Подача	2	4	6	Оценивается подача на точность				
16	Нападающий удар	Техника выполнения нападающего удара по ходу			Техника выполнения нападающего удара с переводом				
17	Организация и проведение подвижных игр	Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста							
18	Организация и судейство спортивных игр и соревнований	Знание жестов судей по разным видам спорта, умение организовывать соревнования.							
Лыжная подготовка:									
19	Имитация лыжных ходов, техники торможения, подъема и спуска по наклонной поверхности.								

2.2. Задания для промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация выставляется обучающимся суммарно за весь период обучения, на основании успешного освоения всех разделов программы.

3. КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНКИ

Сдача нормативов оценивается согласно критериям, представленным в таблице «Контрольные нормативы».

Нормативы по выполнению технических элементов оцениваются следующим образом:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если он выполнил все технические элементы правильно, либо допустил мелкие ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если он совершил средние ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он совершил грубые ошибки основного звена двигательного действия;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если элемент техники не выполнен, то есть: основное звено в технике двигательного действия отсутствует или получается другой технический элемент.

Аттестация подготовительной и специальной групп здоровья:

Для подготовительной группы здоровья: если в листе здоровья не указано никаких противопоказаний – выполнение контрольных нормативов по видам спорта, но в щадящем режиме (т.е. оценка «4» в основной группе = «5» для подготовительной);

- ✓ если в листе здоровья указаны ограничения, нормативы принимаются только разрешенные к сдаче;
- ✓ если в листе здоровья указано «без нормативов», то студент занимается на уроках в щадящем режиме, проводит разминку для группы не менее 5 раз за семестр при учете посещения не менее 90% (для оценки «отлично») от общего числа занятий (70% - «хорошо», 50 % - «удовлетворительно»).

Для специальной группы здоровья дифференцированный зачет выставляется по итогам сдачи теоретического материала:

«удовлетворительно» выставляется учащемуся после сдачи правил: по легкой атлетике:

- проведение соревнований по спринтерскому бегу;
- проведение соревнований по марафону;
- проведение соревнований по бегу с препятствиями;

- проведение соревнований по прыжкам в высоту;
- проведение соревнований по прыжкам в длину;
- проведение соревнований по метанию;

по спортивным играм:

- правила игры в баскетбол;
- правила игры в стритбол;
- правила игры в минибаскетбол;
- правила игры в пионербол;
- правила игры в волейбол;
- правила игры в пляжный волейбол.

«хорошо» выставляется учащемуся при выполнении требований на «удовлетворительно» и предоставлении и защите двух (2) мультимедийных презентаций или рефератов по выбранной теме (у преподавателя).

«отлично» выставляется учащемуся при выполнении всех условий для оценки «хорошо» - отличном знании предоставленного материала и сдаче всех работ не позднее 1 декабря – в первом семестре и 1 мая – во втором семестре.