

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Карпова Елизавета Александровна
 Должность: директор
 Дата подписания: 04.02.2022 11:56:34
 Уникальный программный ключ:
 ad9053b6a9e639199a21a41d1a80dd3f5c40650966aaf85dff11a7fd7d02ebad



СОЦИАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ЧУ ПО «СТК»

Е.А. Карпова
 Е. А. Карпова



Физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Цикловая комиссия по гуманитарному и естественнонаучному направлению**

Учебный план **Преподавание в начальных классах
 Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы
 среднего общего образования: гуманитарный**

Год начала подготовки **2022**

Квалификация **Учитель начальных классов**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану **344** Виды контроля в семестрах:
 в том числе: зачеты 2, 4, 6
 аудиторные занятия **172**
 самостоятельная работа **172**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	17	19	11	16	12	11								
Неделя	17	19	11	16	12	11								
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	34	34	38	38	22	22	32	32	24	24	22	22	172	172
Итого ауд.	34	34	38	38	22	22	32	32	24	24	22	22	172	172
Контактная работа	34	34	38	38	22	22	32	32	24	24	22	22	172	172
Сам. работа	34	34	38	38	22	22	32	32	24	24	22	22	172	172
Итого	68	68	76	76	44	44	64	64	48	48	44	44	344	344

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 г. № 1353)

составлена на основании учебного плана:

Преподавание в начальных классах

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: гуманитарный

утвержденного на заседании Педагогического Совета ЧУ ПО "СТК" 24.01.2022 протокол № 2.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
1.3	- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.4	- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
1.5	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
1.6	- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
1.7	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	ОГСЭ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Модуль "Психология и педагогика развития детей"
2.2.2	Практика по организации режимных моментов в группах раннего и дошкольного возраста
2.2.3	Психология личности
2.2.4	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2.2.5	Производственная практика (проектно-технологическая)
2.2.6	Модуль "Дидактика дошкольного и начального образования"
2.2.7	Практика по социально- коммуникативному и речевому развитию детей
2.2.8	Практикум по решению психолого-педагогических задач
2.2.9	Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков
2.2.10	Технологии обучения и развития учебно-познавательной деятельности детей
2.2.11	Модуль "Основы проектирования и организации образовательной деятельности детей"
2.2.12	Модуль "Психолого-педагогическая поддержка ребенка в образовании"
2.2.13	Практика "Ребенок в образовательной среде детского сада и школы" (по проектированию образовательной деятельности и психолого-педагогической поддержки ребенка в среде образовательной организации)
2.2.14	Практика проектно-технологическая (по проектированию образовательной программ для ДОУ)
2.2.15	Практика производственная
2.2.16	Психология индивидуальных различий
2.2.17	Психология семьи
2.2.18	Модуль "Методики социально-коммуникативного и речевого развития детей"
2.2.19	Научно-исследовательская работа
2.2.20	Практика производственная (технологическая)
2.2.21	Теория и методика развития детской художественно-эстетической деятельности с практикумом
2.2.22	Теория и методика развития речи у детей
2.2.23	ДВ: Диагностика социально-коммуникативного и речевого развития детей/ Планирование социально-коммуникативного и речевого развития детей
2.2.24	Основы инклюзивного образования
2.2.25	Проектирование образовательной деятельности по социально- коммуникативному и речевому развитию детей
2.2.26	Проектирование содержания и организация образовательной деятельности детей
2.2.27	ДВ: Проектирование образовательной деятельности по познавательному развитию детей / Методика логико-математического развития детей
2.2.28	ДВ: Тренинг педагогического общения с родителями / Формы работы детского сада и семьи

2.2.29	Модуль "Проектирование социокультурного образовательного пространства для детей раннего и дошкольного возраста"
2.2.30	Практика преддипломная
2.2.31	Производственная практика (педагогическая)
2.2.32	Теоретические и методические основы взаимодействия педагога с семьей и сотрудниками дошкольной образовательной организации
2.2.33	Теория и методика музыкального воспитания с практикумом
2.2.34	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
2.2.35	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

1	подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;
2	пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма
3	регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта;

Владеть:

1	повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

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

Знать:

1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

1	подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;
2	пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма;
3	регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта;

Владеть:

1	повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

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

Знать:

1	научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни
2	знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

3	знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности
Уметь:	
1	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
2	умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха
3	умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
Владеть:	
1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
2	владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
3	соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену
ОК 4: Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
Знать:	
1	формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
2	готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
3	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
Уметь:	
1	умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха
2	умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
3	умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности
Владеть:	
1	системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований
2	вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
3	оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	
Знать:	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	
1	подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;
2	пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма;
3	регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта;
Владеть:	
1	повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

ОК 6: Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	
Знать:	
1	сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
3	простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности
Уметь:	
1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессиональноприкладной физической подготовки
2	использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
3	применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
Владеть:	
1	организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;
2	преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения
3	плавания и оказания первой помощи на воде.

ОК 7: Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
Знать:	
1	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
2	культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
Уметь:	
1	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
2	придерживаться здорового образа жизни;
3	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями
Владеть:	
1	различными современными понятиями в области физической культуры;
2	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени
3	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
Знать:	
1	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3	методические основы физического воспитания,
Уметь:	
1	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
2	основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности
3	влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
Владеть:	
1	Выполнять работу в команде с здоровьесберегающими технологиями;
2	средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) качеств
3	средствами и методами воспитания психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	
Знать:	
1	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры
2	Знать индивидуальные особенности своего организма
3	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры
Уметь:	
1	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3	организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
Владеть:	
1	применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;
2	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
3	саморегуляции своего психофизического состояния;
ОК 10: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	
Знать:	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	
1	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3	организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
Владеть:	
1	основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания,
2	использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения
3	основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
ОК 11: Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	
Знать:	
1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	
1	подбирать и составлять индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной и производственной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;
2	пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности и регулирования работоспособности организма;
3	регулировать свое психо-эмоциональное состояние в повседневной жизни средствами физической культуры и спорта
Владеть:	
1	повышения умственной и физической работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
ПК 1.1: Определять цели и задачи, планировать уроки.	

Знать:	
1	основные средства и методы физического воспитания
2	роль физической культуры и спорта в формировании личности современного специалиста в процессе получения высшего образования
3	основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни;
Уметь:	
1	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
2	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
3	спланировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля за уровнем развития физической подготовленности и физического развития;
Владеть:	
1	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
3	навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

ПК 1.2: Проводить уроки.

Знать:	
1	укрепления здоровья; формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания
2	формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.)
3	повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
Уметь:	
1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Владеть:	
1	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3	- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

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

Знать:	
1	- повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
2	- воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости
3	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Уметь:	
1	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Владеть:	
1	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
2	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по

	легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
3	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

ПК 2.2: Проводить внеурочные занятия.

Знать:	
1	- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2	- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3	- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
Уметь:	
1	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
2	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
Владеть:	
1	- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
2	- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
3	- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

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

Знать:	
1	понимать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
2	понимать роль физической культуры и здорового образа жизни, знать основы физической культуры и здорового образа жизни.
3	базовые термины и понятия разных видов спорта;
Уметь:	
1	раскрывать понятия и термины разных видов спорта;
2	раскрывать понятия и термины разных видов спорта;
3	придерживаться здорового образа жизни;
Владеть:	
1	понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры и спорта;
2	навыками самоконтроля;
3	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ПК 3.3: Проводить внеклассные мероприятия.

Знать:	
1	формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2	формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
3	формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
Уметь:	
1	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
2	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
3	формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
Владеть:	
1	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение

	индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
2	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
3	овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-знать основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
3.2.1	-Умеет выполнять контрольные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке.
3.3	Владеть:
3.3.1	- Владеет системой практических умений и навыков, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения профессиональных целей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов
	Раздел 1.		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Пр/	1	10
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Пр/	1	10
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/	1	10
1.4	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	10
1.5	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/	1	10
1.6	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья /Ср/	1	10
1.7	Основы методики физической культуры /Ср/	1	4
1.8	Современное олимпийское движение /Пр/	1	4
1.9	Современное олимпийское движение /Пр/	2	10
1.10	Современное олимпийское движение /Пр/	2	10
1.11	Современное олимпийское движение /Ср/	2	9
1.12	Экономика и управление физической культурой и спортом /Пр/	2	18
1.13	Экономика и управление физической культурой и спортом /Ср/	2	9
1.14	Экономика и управление физической культурой и спортом /Ср/	2	16
1.15	Легкая атлетика /Пр/	3	9
1.16	Легкая атлетика /Ср/	3	10
1.17	Волейбол /Пр/	3	9
1.18	Волейбол /Ср/	3	2
1.19	Гандбол /Пр/	3	4
1.20	Гандбол /Ср/	3	10
1.21	Аэробика /Пр/	4	12
1.22	Массовый спорт. /Ср/	4	10
1.23	Массовый спорт. /Пр/	4	20
1.24	Массовый спорт. /Ср/	4	22
1.25	Массовый спорт. /Пр/	5	12
1.26	Производственная физическая культура /Ср/	5	14
1.27	Производственная физическая культура /Пр/	5	12
1.28	Производственная физическая культура /Ср/	5	10
1.29	Формы самостоятельных занятий. /Пр/	6	10

1.30	Формы самостоятельных занятий. /Ср/	6	10
1.31	Формы самостоятельных занятий. /Пр/	6	12
1.32	Формы самостоятельных занятий. /Ср/	6	12
1.33	/Зачёт/	2	4

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Вопросы для самоконтроля и текущей аттестации

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.

5.2. Темы письменных работ (контрольных и курсовых работ, рефератов)

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъёмов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

5.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда.
12. Природные и социально-экологические факторы.
13. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление.
17. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

21. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
22. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
23. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка.
25. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
26. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
28. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
29. Влияние образа жизни на здоровье.
30. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
31. Наследственность и меры здравоохранения.
32. Их влияние на здоровье.
33. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
34. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
35. Система знаний о здоровье.
36. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
37. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
38. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
39. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
40. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
41. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
42. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
43. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
44. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
45. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
46. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
47. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
48. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
49. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	Мусатов Е. А. , Чернышева Е. Н. , Прянишникова О. А. , Карасева Е. Н. , Смирнова С. А	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): Учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2015 https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=272223
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
6.2.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Open Office		
6.2.2 Перечень информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет			
6.3.2.1	http://www.consultant.ru/ Справочная правовая система «КонсультантПлюс».		
6.3.2.2	sdo.tie.i.ru - Электронная информационно-образовательная среда(ЭИОС)		
6.3.2.3	http://biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»		
6.3.2.4	http://library.tie.i.ru/ - ЭЛЕКТРОННАЯ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА		
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			

7.1	<p>Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду.</p>
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4. Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке важны не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый. Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.