

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна  
Должность: директор Филиала в г. Железноводске  
Дата подписания: 03.07.2025 17:40:01  
Уникальный программный ключ:  
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов)

**Форма обучения** очная

**Срок освоения** 3 лет 10 месяцев

**Кафедра** Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

**Год начала подготовки** 2024

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): Старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Оробинская Алла Николаевна

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 (Учитель начальных классов) (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 742).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ (Учитель начальных классов), утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

развитие у обучающихся двигательных навыков;  
 совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;  
 гармоничное физическое развитие;  
 формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций;  
 формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.  
 Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.  
 Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.  
 Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.  
 Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.  
 Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.  
 Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.  
 Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.  
 Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.  
 Ликвидирование остаточных явлений после перенесённых заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.  
 Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.  
 Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.  
 Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: СГЦ

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции                                                      | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления</b> |                                                      |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| знать:                                                                                                              | уметь:                                                                                                                          | владеть:                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа | Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма. | составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>жизни.</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p> <p>Способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.</p> | <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.</p> <p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.</p> <p>Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.</p> <p>Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.</p> <p>Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> | <p>организма;</p> <p>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (144), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Се<br/>местр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>3 (2.1)</b> |    | <b>4 (2.2)</b> |    | <b>5 (3.1)</b> |    | <b>6 (3.2)</b> |    | <b>7 (4.1)</b> |    | <b>8 (4.2)</b> |    | Итого |     |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|----------------|----|-------|-----|
| Неделя                                                               | 16             |    | 23             |    | 11             |    | 18             |    | 11             |    | 11             |    |       |     |
| Вид занятий                                                          | УП             | РП | УП             | РП | УП             | РП | УП             | РП | УП             | РП | УП             | РП | УП    | РП  |
| Лекции                                                               | 2              | 2  |                |    |                |    |                |    |                |    |                |    | 2     | 2   |
| Практические                                                         | 30             | 30 | 52             | 52 | 18             | 18 | 18             | 18 | 12             | 12 | 12             | 12 | 142   | 142 |
| В том числе в<br>форме<br>практ.подготовки                           | 15             | 15 | 26             | 26 | 10             | 10 | 10             | 10 | 6              | 6  | 6              | 6  | 73    | 73  |
| Итого ауд.                                                           | 32             | 32 | 52             | 52 | 18             | 18 | 18             | 18 | 12             | 12 | 12             | 12 | 144   | 144 |
| Контактная работа                                                    | 32             | 32 | 52             | 52 | 18             | 18 | 18             | 18 | 12             | 12 | 12             | 12 | 144   | 144 |
| Итого                                                                | 32             | 32 | 52             | 52 | 18             | 18 | 18             | 18 | 12             | 12 | 12             | 12 | 144   | 144 |

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                    | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|------------|------------|
|             | Раздел 1. Легкая атлетика                                                                                    |                |       |             |            |            |
| 1.1         | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений /Тема/                                                | 3              | 0     |             |            |            |
| 1.2         | Техника безопасности. Введение в дисциплину. /Лек/                                                           | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.2   |            |
| 1.3         | Бег на короткие дистанции /Пр/                                                                               | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |
| 1.4         | Эстафетный бег. /Пр/                                                                                         | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |
| 1.5         | Бег на средние дистанции /Пр/                                                                                | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |
| 1.6         | Кросс: 2000м, 3000м /Пр/                                                                                     | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.1Л2.1   |            |
| 1.7         | Прыжок в длину с места, с разбега. /Пр/                                                                      | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |
|             | Раздел 2. Гимнастика                                                                                         |                |       |             |            |            |
| 2.1         | Совершенствование техники гимнастических упражнений /Тема/                                                   | 3              | 0     |             |            |            |
| 2.2         | Техника безопасности. Упражнения на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки. Полоса препятствий. /Пр/ | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |
| 2.3         | Упражнения на брусьях разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки /Пр/                                  | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |
| 2.4         | Опорный прыжок «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги» /Пр/                                               | 3              | 2     | ОК 08.      | Л1.2Л2.1   |            |

|      |                                                                                  |   |   |        |          |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------|--|
| 2.5  | Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. Комбинация из изученных элементов. /Пр/ | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 3. Волейбол                                                               |   |   |        |          |  |
| 3.1  | Совершенствование технико-тактических действий волейбола /Тема/                  | 3 | 0 |        |          |  |
| 3.2  | Техника безопасности. Стойка и перемещения волейболиста. /Пр/                    | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 3.3  | Верхняя передача и прием мяча. Нижний прием и передача мяча. /Пр/                | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 3.4  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. /Пр/                                | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 3.5  | Нападающий удар. Блокирование. /Пр/                                              | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 3.6  | Тактические действия в защите и нападении /Пр/                                   | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 3.7  | Тактические действия в защите и нападении /Пр/                                   | 3 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 4. Промежуточная аттестация                                               |   |   |        |          |  |
| 4.1  | Промежуточная аттестация /Тема/                                                  | 3 | 0 |        |          |  |
| 4.2  | Промежуточная аттестация /Зачёт/                                                 | 3 | 0 | ОК 08. |          |  |
|      | Раздел 5. Баскетбол                                                              |   |   |        |          |  |
| 5.1  | Совершенствование технико-тактических действий баскетбола /Тема/                 | 4 | 0 |        |          |  |
| 5.2  | Техника безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста /Пр/                    | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.3  | Броски в кольцо с места. /Пр/                                                    | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.4  | Броски в кольцо в движении /Пр/                                                  | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.1Л2.1 |  |
| 5.5  | Ловля и передача мяча одной и двумя руками. /Пр/                                 | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.6  | Техника ведения мяча. /Пр/                                                       | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.7  | Техника ведения мяча с высоким отскоком. /Пр/                                    | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.8  | Техника ведения мяча с низким отскоком. /Пр/                                     | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.9  | Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. /Пр/                          | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 5.10 | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. /Пр/          | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |

|      |                                                                                                                                          |   |   |        |          |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------|--|
| 5.11 | Контрольные нормативы /Пр/                                                                                                               | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 6. Легкая атлетика                                                                                                                |   |   |        |          |  |
| 6.1  | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений /Тема/                                                                            | 4 | 0 |        |          |  |
| 6.2  | Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции /Пр/                                                                                   | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 6.3  | Эстафетный бег: передача палочки на месте и в движении, правила соревнований в эстафетном беге. /Пр/                                     | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2     |  |
| 6.4  | Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов, метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега. /Пр/ | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.2 |  |
| 6.5  | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний /Пр/                                                                      | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.2 |  |
| 6.6  | Прыжки в длину с места, с разбега. /Пр/                                                                                                  | 4 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.2 |  |
| 6.7  | Челночный бег. /Пр/                                                                                                                      | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.2 |  |
| 6.8  | Контрольные нормативы /Пр/                                                                                                               | 4 | 4 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 7. Промежуточная аттестация                                                                                                       |   |   |        |          |  |
| 7.1  | Промежуточная аттестация /Тема/                                                                                                          | 4 | 0 |        |          |  |
| 7.2  | Промежуточная аттестация /Зачёт/                                                                                                         | 4 | 0 | ОК 08. |          |  |
|      | Раздел 8. Легкая атлетика                                                                                                                |   |   |        |          |  |
| 8.1  | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений /Тема/                                                                            | 5 | 0 |        |          |  |
| 8.2  | Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. /Пр/                                | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 8.3  | Эстафетный бег. Кросс: 2000м, 3000м. /Пр/                                                                                                | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 9. Гимнастика                                                                                                                     |   |   |        |          |  |
| 9.1  | Совершенствование техники гимнастических упражнений /Тема/                                                                               | 5 | 0 |        |          |  |

|      |                                                                                                                                                                |   |   |        |          |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------|--|
| 9.2  | Техника безопасности. Упражнения на бревне наскоки, повороты, равновесие, соскоки. Упражнения на брусьях разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки /Пр/ | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 9.3  | Опорный прыжок «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги» /Пр/                                                                                                 | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 9.4  | Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. /Пр/                                                                                                                  | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 10. Волейбол                                                                                                                                            |   |   |        |          |  |
| 10.1 | Совершенствование технико-тактических действий волейбола /Тема/                                                                                                | 5 | 0 |        |          |  |
| 10.2 | Техника безопасности. Стойки и перемещения волейболиста /Пр/                                                                                                   | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 10.3 | Верхняя передача и прием мяча. Верхняя прямая подача. /Пр/                                                                                                     | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 10.4 | Нижний прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. /Пр/                                                                                                       | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 10.5 | Нападающий удар. Блокирование, судейство. /Пр/                                                                                                                 | 5 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 11. Промежуточная аттестация                                                                                                                            |   |   |        |          |  |
| 11.1 | Промежуточная аттестация /Тема/                                                                                                                                | 5 | 0 |        |          |  |
| 11.2 | Промежуточная аттестация /Зачёт/                                                                                                                               | 5 | 0 | ОК 08. |          |  |
|      | Раздел 12. Баскетбол                                                                                                                                           |   |   |        |          |  |
| 12.1 | Совершенствование технико-тактических действий баскетбола /Тема/                                                                                               | 6 | 0 |        |          |  |
| 12.2 | Техника безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста. /Пр/                                                                                                 | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 12.3 | Броски мяча по кольцу. /Пр/                                                                                                                                    | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 12.4 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Техника ведения мяча /Пр/                                                                                          | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 12.5 | Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. /Пр/                                                                                                         | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |

|      |                                                                                                                                          |   |   |        |          |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------|--|
| 12.6 | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Учебная игра. /Пр/                                                    | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 13. Легкая атлетика                                                                                                               |   |   |        |          |  |
| 13.1 | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений /Тема/                                                                            | 6 | 0 |        |          |  |
| 13.2 | Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. /Пр/                                                                                    | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 13.3 | Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов; метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега. /Пр/ | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 13.4 | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. /Пр/                                                                     | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 13.5 | Эстафетный бег: передача палочки на месте, правила соревнований в эстафетном беге. /Пр/                                                  | 6 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 14. Промежуточная аттестация                                                                                                      |   |   |        |          |  |
| 14.1 | Промежуточная аттестация /Тема/                                                                                                          | 6 | 0 |        |          |  |
| 14.2 | Промежуточная аттестация /Зачёт/                                                                                                         | 6 | 0 | ОК 08. |          |  |
|      | Раздел 15. Легкая атлетика                                                                                                               |   |   |        |          |  |
| 15.1 | Совершенствование техники легкоатлетических упражнений /Тема/                                                                            | 7 | 0 |        |          |  |
| 15.2 | Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. /Пр/                                                                                    | 7 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 15.3 | Бег на средние дистанции. Кросс 2000 м, 3000м. /Пр/                                                                                      | 7 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 15.4 | Метание гранаты. Эстафетный бег. Контрольные нормативы /Пр/                                                                              | 7 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 16. Гимнастика                                                                                                                    |   |   |        |          |  |
| 16.1 | Совершенствование техники гимнастических упражнений /Тема/                                                                               | 7 | 0 |        |          |  |

|      |                                                                                                                               |   |   |        |          |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------|--|
| 16.2 | Техника безопасности. Упражнения на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки. /Пр/                                      | 7 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 16.3 | Упражнения на брусьях разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки. /Пр/                                                  | 7 | 2 | ОК 08. | Л1.1Л2.1 |  |
| 16.4 | Опорный прыжок: «ноги врозь», «согнув ноги». Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. Комбинация из изученных элементов. /Пр/ | 7 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 17. Промежуточная аттестация                                                                                           |   |   |        |          |  |
| 17.1 | Промежуточная аттестация /Тема/                                                                                               | 7 | 0 |        |          |  |
| 17.2 | Промежуточная аттестация /Зачёт/                                                                                              | 7 | 0 | ОК 08. |          |  |
|      | Раздел 18. Волейбол                                                                                                           |   |   |        |          |  |
| 18.1 | Совершенствование технико-тактических действий волейбола /Тема/                                                               | 8 | 0 |        |          |  |
| 18.2 | Техника безопасности. Стойка и перемещения волейболиста /Пр/                                                                  | 8 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 18.3 | Верхняя и нижняя передача и прием мяча. Верхняя и нижняя прямая подача. /Пр/                                                  | 8 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 18.4 | Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра. /Пр/                                  | 8 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 19. Баскетбол                                                                                                          |   |   |        |          |  |
| 19.1 | Совершенствование технико-тактических действий баскетбола /Тема/                                                              | 8 | 0 |        |          |  |
| 19.2 | Техника безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста. Броски мяча по кольцу. /Пр/                                         | 8 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 19.3 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Штрафной бросок, трехочковый бросок. /Пр/                                         | 8 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
| 19.4 | Правила судейства. Учебная игра. /Пр/                                                                                         | 8 | 2 | ОК 08. | Л1.2Л2.1 |  |
|      | Раздел 20. Промежуточная аттестация                                                                                           |   |   |        |          |  |
| 20.1 | Промежуточная аттестация /Тема/                                                                                               | 8 | 0 |        |          |  |

|      |                                |   |   |        |  |  |
|------|--------------------------------|---|---|--------|--|--|
| 20.2 | Промежуточная аттестация /ЗаО/ | 8 | 0 | ОК 08. |  |  |
|------|--------------------------------|---|---|--------|--|--|

\* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

| Уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| не сформирована                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | сформирована частично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | сформирована в целом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | сформирована полностью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| «Не зачтено»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Зачтено»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| «Неудовлетворительно»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Удовлетворительно»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Хорошо»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Отлично»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Описание критериев оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Обучающийся демонстрирует:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;<br>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;<br>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;<br>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;<br>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой;<br>- умение без грубых ошибок решать практические задания. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала.<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;<br>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;<br>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>Возможны | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;<br>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;<br>- умение решать практические задания;<br>- наличие собственной |

|                                                      |  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |  | незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. | обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;<br>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9.1. Рекомендуемая литература</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>9.1.1. Основная литература</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЛП.1                                                                               | Ягодин В. В., Сенук З. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 113 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/542058">https://urait.ru/bcode/542058</a> |
| <b>9.1.2. Дополнительная литература</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЛП.1                                                                               | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 424 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/536838">https://urait.ru/bcode/536838</a> |
| <b>9.1.1. Основная литература</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЛП.2                                                                               | Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура: 10—11 классы [Электронный ресурс]:учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2024. - 396 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/544801">https://urait.ru/bcode/544801</a>             |
| <b>9.1.2. Дополнительная литература</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЛП.2                                                                               | Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]:учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/535163">https://urait.ru/bcode/535163</a>                           |
| <b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ЭБС «Лань»                                                                         | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                                                                                                                                                                      |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ)                                          | <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>                                                                                                                                                                                              |
| ЭБС «Юрайт»                                                                        | <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>                                                                                                                                                                                                |
| ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый                                              | <a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>                                                                                                                                                                      |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| журнал как эстетический феномен<br>«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»                         | <a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>                                                                                                         |
| «Электронная библиотека ИРЛИ<br>РАН» (Пушкинский Дом)                                        | <a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>                                                                                           |
| Научный архив                                                                                | <a href="https://научныйархив.пф">https://научныйархив.пф</a>                                                                                                     |
| ЭБС «Педагогическая библиотека»                                                              | <a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>                                                                                                                   |
| ЭБС «Айбукс.ру»                                                                              | <a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>                                                                                                         |
| Научная электронная библиотека eLibrary.ru                                                   | <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>                                                                                                             |
| ЭБС Буконлайн                                                                                | <a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>                                                                                                         |
| Научная электронная библиотека<br>«Киберленинка»                                             | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                                                                                                   |
| Государственная публичная научно-техническая<br>библиотека России. Ресурсы открытого доступа | <a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a> |
| Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы<br>открытого доступа                                 | <a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>                               |

## 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|                                                                                                        |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Университетская информационная система<br>РОССИЯ                                                       | <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>               |
| Единое окно доступа к образовательным<br>ресурсам                                                      | <a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>       |
| Словари и энциклопедии                                                                                 | <a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>                 |
| Педагогическая мастерская «Первое сентября»                                                            | <a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>                     |
| Сайт Единой коллекции цифровых<br>образовательных ресурсов                                             | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Национальная платформа «Открытое<br>образование»                                                       | <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>                           |
| Портал «Единая коллекция цифровых<br>образовательных ресурсов»                                         | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Российское образование. Федеральный портал                                                             | <a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>                                     |
| Портал Федеральных государственных<br>образовательных стандартов высшего<br>образования                | <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>                               |
| Единая цифровая коллекция первоисточников<br>научных работ удостоверенного качества<br>«Научный архив» | <a href="https://научныйархив.пф">https://научныйархив.пф</a>                 |
| Портал проекта «Современная цифровая<br>образовательная среда в РФ»                                    | <a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>                     |

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.