

Документ подписан посредством электронной подписи

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 11.08.2025 10:05:57

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УМР и КО,

председатель УМС СГСПУ

Н.Н. Кислова

## **МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"**

### **Физическая культура**

#### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-625ФЗ(4г6м)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Лекции                                | 2      | 2   | 2     | 2   |
| Практические                          | 6      | 6   | 6     | 6   |
| В том числе инт.                      | 2      | 2   | 2     | 2   |
| Итого ауд.                            | 8      | 8   | 8     | 8   |
| Контактная работа                     | 8      | 8   | 8     | 8   |
| Сам. работа                           | 64     | 64  | 64    | 64  |
| Итого                                 | 72     | 72  | 72    | 72  |

Программу составил(и):

Залевская Елена Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 г. протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



\_\_\_\_ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

**Область профессиональной деятельности:** 05 Физическая культура и спорт

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.05

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

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

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.

**УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                    | Семестр | Часов | Интеракт. |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>                                                                                                                                        |         |       |           |
| 1.1         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/ | 1       | 2     | 1         |
| 1.2         | Социально-биологические основы физической культуры /Ср/                                                                                                                      | 1       | 8     | 0         |
| 1.3         | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/                                                                  | 1       | 2     | 1         |
| 1.4         | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Ср/                                                                  | 1       | 8     | 0         |
| 1.5         | Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе /Ср/                                                                                         | 1       | 8     | 0         |
| 1.6         | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы /Ср/                                                                                                        | 1       | 8     | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>                                                                                                                                |         |       |           |
| 2.1         | Гимнастическая терминология /Ср/                                                                                                                                             | 1       | 12    | 0         |
| 2.2         | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм /Ср/                                                                                                  | 1       | 10    | 0         |
| 2.3         | Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Пр/                                                                       | 1       | 4     | 0         |
| 2.4         | Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности /Ср/                                                                       | 1       | 10    | 0         |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

**1 семестр, 1 лекция, 3 практических занятий**

**Раздел 1. Теоретический раздел**

Лекция №1 (2 часа)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

Контрольные вопросы: Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, профессиональная направленность физического воспитания. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

**Практическое занятие №1 (2 часа)**

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий  
 Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.  
 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Раздел 2. Методико-практический раздел**

**Практические занятия № 2-3 (4 часа)**

Методики составления программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.  
 Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий. Составление программ спортивных праздников для разных возрастных и целевых аудиторий.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины                                                                                                                                                                    | Содержание самостоятельной работы                            | Продукты деятельности |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья             | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 1                |
| 2     | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                                 | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 2                |
| 3     | Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.                                                                                                   | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |
| 4     | Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах)                                    | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |
| 5     | Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств                                                                     | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |
| 6     | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы                                                                                                                   | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 3                |
| 7     | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий                                                                             | Изучение литературы, написание конспекта, подготовка к тесту | Тест 4                |
| 8     | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей                                                                                                                  | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |
| 9     | Гимнастическая терминология                                                                                                                                                        | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |
| 10    | Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм                                                                                                             | Изучение литературы, написание конспекта                     | Конспект              |
| 11    | Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля | Изучение литературы, написание конспекта                     | Дневник самоконтроля  |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины                                                                                                                 | Содержание самостоятельной работы        | Продукты деятельности |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| 1     | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом вашего личного распорядка и состояния здоровья | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект              |
| 2     | Принципы реализации навыков здорового образа жизни в профессиональной деятельности                                              | Изучение литературы, написание конспекта | Конспект              |

**5.3. Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.  
 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                        | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Издательство, год                                                  |
|------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Чертов Н. В.                                               | Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> . – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный. | Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012.              |
| Л1.2 | Е. А. Мусатов, Е. Н. Чернышева, О. А. Прянишникова [и др.] | Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a>                                                                                             | Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Издательство, год               |
|------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Л2.1 | Ланда Б. Х.         | Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — 129 с. : схем., табл. URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a> .                                                                                                                                                                                                                                       | Москва : Спорт, 2017.           |
| Л2.2 | Фудин Н. А.         | Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. Орлов ; под ред. А. И. Григорьева ; худож. А. Ю. Литвиненко ; Учреждение Российской академии наук Научно-исследовательский институт нормальной физиологии им. П. К. Анохина, Медицинский институт Тульского государственного университета [и др.]. – 321 с. : ил. URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481831</a> ; | Москва : Спорт : Человек, 2018. |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

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

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.                                                                                                                                                    |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.                                                                       |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).                                                                                          |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы,

термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.  
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.  
Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.  
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                                                |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Теоретический раздел»</b>         |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                |                                                         |                               |                                |
| 1                                                           | Аудиторная работа                                       | 15                            | 25                             |
| 2                                                           | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                                           | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               | 4                              |
| Контрольное мероприятие по разделу                          |                                                         | 4                             | 6                              |
| Промежуточный контроль                                      |                                                         | 21                            | 40                             |
| <b>Наименование раздела: «Методико-практический раздел»</b> |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                |                                                         |                               |                                |
| 1                                                           | Аудиторная работа                                       | 25                            | 40                             |
| 2                                                           | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5                             | 10                             |
| 3                                                           | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                          |                                                         | 5                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                                      |                                                         |                               |                                |
| Промежуточная аттестация                                    |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                                      |                                                         | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                              | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                      | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Теоретический раздел»</b> |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Аудиторная работа                                         | Написание конспекта лекций, участие в обсуждениях, max 10 баллов<br>Написание тестов max 10 баллов<br>Подготовка и участие в блиц-опросах max 5 баллов | Темы:<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий<br><u>Образовательные результаты:</u><br>Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.<br>Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.<br>Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                            | Изучение дополнительной литературы по темам, подготовка к написанию тестов max 5                                                                       | Темы:<br>Социально-биологические основы физической культуры<br>Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
 Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»  
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Самостоятельная работа<br>(на выбор)                              | Написание реферата<br>max 4                                                                                                                                                                                                                   | Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Контрольное мероприятие<br>по разделу                             | Контрольный тест max 6                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Промежуточный контроль<br>(кол-во баллов)                         | 21-40 баллов                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Методико-практический раздел»</b> |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Аудиторная работа                                                 | Активная работа на каждом методико-практическом занятии max 10 баллов<br>Блиц-опрос на знание гимнастической терминологии max 10 баллов<br>Подготовка конспектов<br>1) комплекса упражнений max, 10 баллов<br>2) подвижной игры max 10 баллов | Темы:<br>Гимнастическая терминология<br>Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности<br><u>Образовательные результаты:</u><br>Знает средства, методы, социально-биологические основы физической культуры, ее рекреационные функции для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.<br>Умеет подбирать средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.<br>Умеет определять уровень физической подготовленности и выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий профессиональной деятельности. |
| Самостоятельная работа<br>(обяз.)                                 | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов                                                                                                                                                                                                   | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Самостоятельная работа<br>(на выбор)                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Контрольное мероприятие<br>по разделу                             | Контрольный тест max 10 баллов                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Промежуточный контроль<br>(кол-во баллов)                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Промежуточная<br>аттестация                                       | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |