

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
"Международный колледж педагогического образования" АНО СПО "МКПО"

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО СПО "МКПО"

 А.Г. Ребенников

Дата « ____ » _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Укрупненная группа специальностей:

44.00.00. Образование и педагогические науки

Уровень подготовки: **углубленная подготовка**

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 14 сентября 2023 г. № 686. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК 01, 02, 03, 04, 08, 09, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|--|--|
| ОК 1-4 ОК 8-9 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2 | <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | <ul style="list-style-type: none">роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------------|-------------|
| Объем образовательной программы | 204 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 200 |
| Самостоятельная работа ¹ | |
| Промежуточная аттестация ² | |

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

² Выбор формы промежуточной аттестации определяется образовательной организацией.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | 38 | |
| Тема 1.1. | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, |
| Общекультурное и социальное значение физической культуры. | <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> | | ОК 02, ОК 09 |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------------|
| Тема 1.2. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 34 | ОК 01, ОК 02, ОК 09 |
| | 1. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. | | |
| | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | 34 | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 34 | |
| | 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. | 4 | |
| | 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. | 4 | |
| | 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. | 4 | |
| | 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 4 | |
| | 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. | 4 | |
| | 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. | 4 | |
| 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. | 4 | | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| | 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 4 | |
| | 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 2 | |
| Раздел 2. | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | 117 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 46 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 О |
| | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Толкание ядра. | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 46 | |
| | 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 8 | |
| | 2. Бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; | 8 | |
| | 3. Бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | 8 | |
| | 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 8 | |
| | 5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | 8 | |
| 6. Толкание ядра; | 6 | | |

| | | | | |
|--|--|-----------|---|-----------|
| Тема 2.2 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 13 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 | |
| | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | | | 13 |
| | 1. Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | | 5 |
| | 2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | | | 4 |
| 3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 4 | | | |
| Тема 2.3 Гимнастика | Содержание учебного материала | 16 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 | |
| | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатические соединения | | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 16 | | |

| | | | |
|-------------------------|---|-----------|---|
| | 1. Освоение техники строевых упражнений: строевые приемы, построение и перестроения на месте и в движении. | 2 | |
| | 2. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); | 2 | |
| | 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. | 4 | |
| | 4. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | 4 | |
| | 5. Акробатические соединения | 4 | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала | 30 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 |
| Спортивные игры: | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | |
| Волейбол | | | |
| Баскетбол | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| Ручной мяч | Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | | |
| Футбол (для юношей) | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 30 | |
| | 1. Освоение основных игровых элементов. | 24 | |
| | 2. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | 1 | |
| | 3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | 2 | |
| | 4. Техника игровых элементов, технико-тактических приёмов игры. | 2 | |
| 5. Техника самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | 1 | | |
| Раздел 3. | Виды спорта по выбору | 26 | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| Тема 3.1. Классическая аэробика | Содержание учебного материала | 8 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 |
| | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 8 | |
| | 1. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 4 | |
| | 2. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений | 4 | |
| Тема 3.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 |
| | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 6 | |
| | 1. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 5 | |
| | 2. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий | 1 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Тема 3.3. Элементы единоборства | Содержание учебного материала | 7 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 |
| | Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 7 | |
| | 1. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 4 | |
| | 2. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений | 3 | |
| Тема 3.4. Дыхательная гимнастика | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 08, ОК 09 |
| | Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 6 | |
| | 1. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. | 5 | |
| | 2. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля | 1 | |
| Раздел 4. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 30 | |
| Тема 4.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 30 | ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 08, ОК 09 |

| | | | |
|---------------------------------|--|------------|--|
| | <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> | | |
| | В том числе, практических и лабораторных работ | 30 | |
| | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 6 | |
| | 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. | 6 | |
| | 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 6 | |
| | 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. | 6 | |
| | 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. | 6 | |
| Промежуточная аттестация | | | |
| ВСЕГО | | 204 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, на-грудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2021. - 424 с.
2. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 368 с.
3. Муллаева, Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. - М.: Детство-Пресс, 2021. - 160 с.
4. Обществознание. Учебное пособие для поступающих в ВУЗы физической культуры. - Москва: Огни, 2016. - 208 с.
5. Очерки по истории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 208 с.
6. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2021. - 144 с.
7. Росенко Обществознание. Учебное пособие для поступающих в ВУЗы физической культуры / Росенко, др. М. и. - М.: СПб: Северная звезда, 2020. - 208 с.
8. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет / М.А. Рунова. - М.: Просвещение, 2020. - 80 с.

3.2.2 Электронные Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс], - www.edu.ru
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс], - www.minstm.gov.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс], - www.olympic.ru
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс], - www.goup32441.narod.ru
5. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. [Электронный ресурс], - <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | <p>Грамотно составить комплекс УГ.</p> <p>Использовать комплекс УГ.</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания демонстрировать умения выполнять закаливающие процедуры.</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа.</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы.</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта.</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой и в спортивных секциях.</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p> |
| <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • средства профилактики перенапряжения | <p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p> |

| | |
|--|---|
| | |
| <p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> | <p>демонстрирует сформированные личностные и профессиональные качества;</p> <p>демонстрирует интерес к будущей профессии;</p> |
| <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> | <p>осуществляет поиск по вопросу, пользуясь электронным или бумажным каталогом, справочно - библиографическими пособиями, поисковыми системами Интернета;</p> <p>указывает на недостаток информации, необходимой для решения задачи;</p> <p>извлекает информацию по двум и более основаниям из одного или нескольких источников и систематизирует в самостоятельно определенной в соответствии с задачей информационного поиска структуре;</p> <p>задает критерии для сравнительного анализа информации в соответствии с поставленной задачей деятельности;</p> |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> | <p>планирует деятельность по решению задачи в рамках заданных (известных) технологий, в том числе выделяя отдельные составляющие технологии;</p> <p>анализирует потребности в ресурсах и планирует, ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи выбирает способ (технологии) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;</p> |
| <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <p>участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу договаривается о процедуре и вопросах для обсуждения в группе соблюдает заданный жанр высказывания (доклад, выступление на совещании \ собрании, презентация);</p> <p>использует средства наглядности или невербальные средства коммуникации извлекает из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) требуемое содержание фактической информации и логические связи, организующие эту информацию;</p> |

| | |
|---|---|
| | создает стандартный продукт письменной коммуникации сложной структуры; |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | оценивает эффективность и качество своей деятельности; осуществляет самоанализ и коррекцию собственной деятельности; Соблюдать правила техники безопасности, обеспечить охрану жизни и здоровья строить профессиональную деятельность, применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | принимает участие в сетевых проектах; владеет и использует пакеты прикладных программ для совершенствования профессиональной деятельности; |
| ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. | Осуществляет планирование мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. |
| ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. | Осуществляет проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. |
| ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста | Проводит занятия с детьми дошкольного возраста |